

TAMPEREEN YLIOPISTO

”Mä elin vaan järjettömästi sitä koulua varten”
Neljän luokanopettajan kokemuksia työuupumuksesta

Kasvatustieteiden tiedekunta
Kasvatustieteiden pro gradu -tutkielma
SALLA PUUKKO
huhtikuu 2018

Tampereen yliopisto

Kasvatustieteiden tiedekunta

SALLA PUUKKO: ”Mä elin vaan järjettömästi sitä koulua varten” – Neljän luokanopettajan kokemuksia työuupumuksesta

Kasvatustieteiden pro gradu -tutkielma, 69 sivua, 3 liitesivua

Huhtikuu 2018

Suomessa opettajilla on suurempi todennäköisyys sairastua työuupumukseen kuin millään muulla ihmissuhde- ja korkeakoulutetulla alalla (Hakanen, Bakker & Schaufeli 2006, 496). Luokanopettajan työhön kohdistuukin yhä enemmän vaatimuksia niin yhteiskunnan, kuntien kuin perheidenkin taholta. Koulutukseen tehdyt leikkaukset ja muuntuvat oppimisympäristöt vaativat opettajilta muuntautumiskykyä ja voimavaroja.

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää työuupumuksen kokeneiden luokanopettajien kokemuksia uupumuksesta sekä parantumisprosessista. Tutkimuskysymykset olivat: 1. Millaisia kokemuksia luokanopettajilla oli työuupumukseen johtaneista syistä ja sen alkuvaiheesta 2. Miten luokanopettajat kuvailevat työuupumuksen aikaisia kokemuksiaan? 3. Millaisia kokemuksia luokanopettajilla oli työuupumuksesta toipumisesta ja työhön palaamisesta?

Tässä tutkimuksessa aineisto kerättiin teemahaastatteluin. Tutkimukseen osallistui neljä työuupumuksen takia sairauslomalla ollutta henkilöä, jotka uupumuksen aikaan työskentelivät luokanopettajina. Vastaajien viimeisimmästä työuupumussairauslomasta oli kulunut vähintään viisi kuukautta. Haastattelut analysoitiin hyödyntäen juonirakenneanalyysiä, jonka perusteella kokemuksista oli löydettävissä yhteisiä piirteitä. Työuupumuksen prosessista on tehty vaihteittaisia malleja myös aikaisemmissa tutkimuksissa, mutta tämän tutkimuksen tavoitteena oli raportoida näiden käännekohtien merkitys haastateltaville itselleen ja näin lisätä inhimillistä ymmärrystä opettajien uupumuksesta.

Aikaisemmissa tutkimuksissa työuupumuksen tyypillisiksi oireiksi on todettu uupumusasteinen väsymys, kyyninen asenne työtä kohtaan sekä ammatillisen itsetunnon heikkeneminen. Haastateltavien kertomuksista oli havaittavissa työuupumuksen tyypilliset oireet, mutta tarinoissa korostui eniten fyysinen ja emotionaalinen uupumus. Kuormittumisen taustalla nähtiin ennen kaikkea töiden suuri määrä ja tukiresurssien puute suhteessa oppilasmäärään. Työn vaatimukset koettiin siis liian suuriksi suhteessa työntekijälle tarjottuihin vaikutusmahdollisuuksiin ja heidän henkilökohtaisiin voimavaroihinsa.

Jokaisen haastateltavan kertomuksesta oli löydettävissä alkuvaiheen ja nykyisen tilanteen lisäksi neljä vaihetta käännekohtineen, joilla oli merkittävä joko positiivinen tai negatiivinen vaikutus uupumusprosessiin. Käännekohdat olivat yksilöllisiä tapahtumia, mutta niiden merkitys ja herättämät tunteet olivat samankaltaisia kaikilla haastateltavilla.

Opettajat kuvailivat uupumuksen olleen raskas, mutta opettavainen kokemus, joka muutti asennetta työhön olennaisesti. Vastaajat toivat esille, että vaikka työuupumus voi uusiutua, kuormituksen hallintaan on myös aiempaa parempia välineitä. Korostettiin, että opettajuus oli edelleen tärkeä osa identiteettiä, vaikka sitä oli pohdittu kriittisestikin ammattilaisen tuella.

Luokanopettajan ammattiryhmään kohdistuu jatkuvasti suuria vaatimuksia. Ongelmiin on puututtava konkreettisilla toimilla mahdollisimman pian. Resurssipula ja opettajien kuormitus heijastuvat väistämättä lasten kehitykseen ja oppimiseen. Opettajien työhyvinvointia on tärkeää tutkia myös tulevaisuudessa, jotta alalle riittää jatkossakin motivoituneita hakijoita ja nykyisten työntekijöiden ammattitaitoa voidaan hyödyntää kestävällä tavalla.

Avainsanat: työuupumus, luokanopettajuus, kokemukset, teemahaastattelu

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	4
2	OPETTAJIEN TYÖUUPUMUS TUTKIMUSKOHTENA.....	7
2.1	LUOKANOPETTAJUUDEN HAASTEET JA MAHDOLLISUUDET	7
2.2	TYÖUUPUMUKSEN KEHITTYMINEN JA ERITYISPIIRTEET.....	11
2.3	TYÖUUPUMUKSEN DIAGNOSOINTI JA HOITO	15
2.4	OPETTAJIEN TYÖUUPUMUKSEN TUTKIMUS	17
2.5	YHTEENVETO.....	20
3	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	22
3.1	TUTKIMUSTEHTÄVÄ JA TUTKIMUSKYSYMYKSET	22
3.2	LAADULLINEN TUTKIMUSOTE	22
3.3	TEEMAHAASTATTELU.....	23
3.4	AINEISTO JA SEN KERUU	24
3.5	KERTOMUS- JA JUONIRAKENNEANALYYSI	28
3.6	ANALYYSIN VAIHEET	31
4	TUTKIMUKSEN TULOKSET	34
4.1	TUTKIMUSKYSYMYS 1: MILLAISIA KOKEMUKSIA LUOKANOPETTAJILLA ON TYÖUUPUMUKSEEN JOHTANEISTA SYISTÄ JA SEN ALKUVAIHEESTA?	34
4.2	TUTKIMUSKYSYMYS 2: MITEN LUOKANOPETTAJAT KUVAILEVAT TYÖUUPUMUKSEN AIKAISIA KOKEMUKSIAAN?	37
4.3	TUTKIMUSKYSYMYS 3: MILLAISIA KOKEMUKSIA LUOKANOPETTAJILLA ON TYÖUUPUMUKSESTA TOIPUMISESTA JA TYÖHÖN PALAAMISESTA?.....	38
4.4	HAASTATELTAVIEN KOKEMUKSIA, JOTKA EIVÄT SIOITU JUONIRAKENTEESEEN	44
4.5	YHTEENVETO LUVUSTA 4.....	48
5	POHDINTA.....	51
5.1	YHTEENVETO.....	51
5.2	JOHTOPÄÄTÖKSET	56
5.3	TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUDEN JA EETTISYYDEN ARVIOINTI	58
5.4	LOPUKSI.....	63
	LÄHTEET.....	65

1 JOHDANTO

Työuupumus on viime vuosina ollut säännöllisesti esillä päivittäisessä uutisvirrassa. Tutkimukseni taustoittamiseksi aloin kerätä uupumusta käsittelevien kotimaisten uutisten, mielipidekirjoitusten, blogikirjoitusten, life style -kirjoitusten ja muiden artikkeleiden linkkejä Internet-selaimeni kirjanmerkkeihin aina, kun sellaisen huomasin. Parissa vuodessa uutisia tai muita artikkeleita on kertynyt useista eri lähteistä 76 kappaletta, joissa uupumuskokemuksistaan kertovat niin opettajat (HS Mieli-pide 16.11.2016; IS 17.11.2016; AL 11.3.2017; YLE 10.5.2016; OAJ Uutiset 17.2.2017), ministeri (HS 11.3.2017) kuin Youtube-tähtikin (HS 24.11.2016). Keräämäni artikkelit ja niiden määrä antavat kuvaa siitä, kuinka suuren mielenkiinnon aiheena työuupumus mediassa ja siten myös yhteiskunnassamme on. On kunnioitettavaa, että näissä artikkeleissa haastateltavat tuovat julki vastoinkäymisensä, joista usein mieluummin vaietaan. Useissa artikkeleissa käsiteltiin omakohtaisten kokemusten lisäksi oireiden tunnistamista ja pohdittiin keinoja kuormituksen vähentämiseen.

Viime vuosikymmenien muutokset työelämässä ovat johtaneet siihen, että yhä useammat työskentelevät henkisesti tai sosiaalisesti kuormittavissa tehtävissä, kun taas esimerkiksi vuosisadan alun maatalousvaltaisessa yhteiskunnassa työn kuormitus oli ennen kaikkea fyysistä. Näin ollen myös työn uupumusta aiheuttavat tekijät ovat muuttaneet. Työnteko on entistä hektisempää ja reagointi nopeatempoista. (Juuti & Salmi 2014, 43.) 2010-luvun yhteiskunnassa työntekijöiltä odotetaan laajojen kokonaisuuksien hallintaa, hyviä vuorovaikutustaitoja ja jatkuvaa uuden oppimista. Koska määräaikaiset työsopimukset ovat yleisiä, sopeutuminen muutoksiin ja epävarmuuden sietäminen ovat entistä tärkeämpiä. Keskittymiskyky, tarkkaavaisuus ja päätöksenteko voivat heikentyä mielenterveysongelmista tai muista elämänkriiseistä kärsivillä henkilöillä, mikä vaikeuttaa työelämässä toimimista. Myös omien suoritusten positiivinen arviointi voi heikentyä, mikä vaikuttaa väistämättä työntekijän työhyvinvointiin. Entistä suurempi osuus työkyvyttömyyseläkkeelle siirtymisestä johtuukin mielenterveyden ongelmista, ja juuri työyhteisöllä on todettu olevan merkittävä vaikutus niiden kehittymiseen. Esimerkiksi työn huono organisointi ja puutteellinen johtaminen voivat lisätä uupumusriskiä. (Sinokki 2010, 1803 – 1804.)

Myös luokanopettajan ammatti on nykyisen työelämän näkökulmasta usealla eri tavalla kuormittavaa. Fyysistä kuormitusta tuo se, että iso osa työpäivästä kuluu seisoen ja toisinaan esimerkiksi

hankalasti oppilaan luona kyykkien tai muuten vaikeissa asennoissa. Opettajan työ on myös hyvin sosiaalista ja päivän aikana on kohdattava niin haastavia ja vilkkaita oppilaita, rohkaisua vaativia hiljaisia lapsia, kuin kiireisiä kollegojakin. Myös yhteydenpito vanhempiin voi toisinaan viedä aikaa. Henkistä painetta lisäävät opetussuunnitelman noudattaminen, oppimistuloksista huolehtiminen, monipuolistunut arviointi, erilaisia tukimuotoja tarvitsevat oppilaat sekä yleinen vastuunkanto koko luokan hyvinvoinnista ja käytännön järjestelyistä.

Työn ja vapaa-ajan rajaa voi hämärtää entisestään teknologian kehittyminen, sillä työskentely on nykyisin mahdollista lähes missä tahansa. Palkaton ylityö on yhä yleisempää. (Juuti & Salmi 2014, 45.) Työpäivien venyminen ei liene vierasta luokanopettajillekaan. Kun opetustuntien ulkopuolinen työ on varsin itsenäistä ja sitä on useimmiten vaikea mahduttaa esimerkiksi välitunneille, työaika voi huomaamatta venyä kohti iltaa.

Työelämän muutokset kuormittavat siis monin tavoin työntekijöitä ja stressi voi kasaantuaan pahimmillaan johtaa vakavaan uupumukseen. Koska juuri opettajien alttius työuupumukselle on jo aikaisemmin todettu huomattavasti laajemmissa tutkimuksissa kuin omani (esim. Hakanen, Bakker & Schaufeli 2006 ja Maslach, Schaufeli & Leiter 2001), keskityn tässä tutkimuksessa luokanopettajien uupumuksen henkilökohtaisten kokemusten analysointiin. Kinnunen ja Hätinen (2008, 46) toteavat juuri viimeaikaisten haastattelututkimusten tarkentaneen ja syventäneen kuvaa työuupumuksen kehittymisprosessista, kun tarkasteluun on otettu vakavasti uupuneiden työntekijöiden henkilökohtaiset tarinat. ”Etenkin jos pyrimme syventämään tietoa työuupumuksesta ja sen kehityksestä tai haluamme löytää sen uusia ulottuvuuksia, tarvitsemme välttämättä myös muuta kuin kyselyihin perustuvaa tutkimusta” (sama, 52).

Tämä tutkimus on osa stressi- ja työhyvinvointitutkimuksen jatkumoa. Stressi tutkimusalueena ei sinänsä ole uusi, mutta varsinaisesti työuupumukseen alettiin Juutin ja Salmen (2014, 51) mukaan kiinnittää huomiota vasta 1980-luvun loppupuolella. Aluksi uupumusta pidettiin melko harvojen ihmisten ja ammattien ongelmana, mutta 1990-luvun lama lisäsi keskustelua aiheesta. Pitkittyneellä stressillä on kiistatta todettu olevan useita haittavaikutuksia ihmisen hyvinvointiin ja terveyteen, sillä tällöin keho joutuu olemaan jatkuvassa valmiustilassa. Työssä stressiä pahentavia tekijöitä ovat esimerkiksi tehtävien kasvavat vaatimukset, rooliepäselvyydet sekä aikapaine. (Juuti & Salmi 2014, 51 – 52.)

Työuupumus ilmiönä ja oireyhtymänä kiinnostaa myös kasvatustieteellistä tutkimusta. Luokanopettajan työ, johon itsekin valmistun, on monipuolinen ja haastava vuorovaikutustyö, joka painottuu viimevuosien digitalisaatiosta ja muista työelämän mullistuksista huolimatta edelleen yksin tehtävään suunnittelu- ja opetustyöhön. Vanhempien entistä aktiivisempi rooli ja asiakasorientaation

voimistuminen asettaa uudenlaisia vaatimuksia opettajan työlle. Ryhmäkoot ovat kasvaneet ja erityistä tukea tarvitsevien lasten integrointi yleisopetukseen on yleistynyt. Kolmiportainen tuki ja esimerkiksi suomi toisena kielenä opetuksen lisääntyminen luovat nekin omat haasteensa luokanopettajan työnkuvaan.

Monipuolinen työ luo siis monenlaisia haasteita luokanopettajan työssäjaksamiselle. Joillekin opetustyön kasvavat vaatimukset voivat käydä liian raskaaksi. Lisääntyneet mielenterveysongelmat näkyvät myös sairauslomissa ja jopa työkyvyttömyyseläkkeissä. Toimet eläkeiän nostamiseksi ovat hyödyttömiä, jos työura katkeaa kesken psyykkisistä syistä. Ilmiö on valitettava myös yksilön kannalta, sillä uupumuksesta huolimatta fyysinen terveys voi olla kunnossa ja henkilö olla toimintakykyinen esimerkiksi osa-aikatyöhön pahimpien oireiden helpotettua. Itse tulevana kasvattajana olen toki huolissani myös oppilaiden hyvinvoinnista. Uupunut opettaja ei kykene pohtimaan pedagogisesti mielekkäitä tehtäviä, eriyttämään opetusta eikä varsinkaan kohtaamaan kasvavaa lasta empaattisesti. Sairausloman sijaiset ja muut määräaikaistratkaisut luovat katkonaisuutta koulutyöhön.

Omakohteisesti koen aiheen läheiseksi ja mielenkiintoiseksi, sillä tässä tutkimuksessa pääsen hyödyntämään laajasti sekä luokanopettajaopintojen että valinnaisten psykologiaopintojeni tuomaa tietoa. Lisäksi koen muutamien luonteenpiirteideni ja opiskeluaikaisten kokemusteni takia olevani riskiryhmässä sairastua itse työuupumukseen, joten muiden kokemukset prosessista voivat auttaa myös itseäni henkilökohtaisesti kohtaamaan työelämän haasteet valmistumisen jälkeen, tai jopa huomaamaan uupumuksen ensioireet muilla työyhteisön jäsenillä.

Tutkimustehtävänä tässä tutkimuksessa on selvittää työuupumuksen kokeneiden luokanopettajien kokemuksia uupumuksesta sekä parantumisprosessista. Tutkimuskysymykset ovat:

1. Millaisia kokemuksia luokanopettajilla on työuupumukseen johtaneista syistä ja sen alkuvaiheesta?
2. Miten luokanopettajat kuvailevat työuupumuksen aikaisia kokemuksiaan?
3. Millaisia kokemuksia luokanopettajilla on työuupumuksesta toipumisesta ja työhön palaamisesta?

Tutkimuksen aineistona on neljän työuupumuksen kokeneen luokanopettajan temahaastattelut.

Seuraavassa luvussa kuvaan opettajan työn haasteita ja määrittelen työuupumuksen yleisimmät piirteet tutkimusaineistossa esiintyvien teemojen taustoittamiseksi. Lisäksi esittelen aiheeseen liittyviä aikaisempia tutkimuksia erityisesti opettajuuden näkökulmasta ja valotan hieman työuupumukseen liittyvää diagnostiikkaa selkeän kokonaiskäsityksen takaamiseksi lukijalle. Luvussa 3 esittelen tutkimuskysymykset, -menetelmät ja -aineiston. Neljännessä luvussa raportoin analyysin tulokset. Päättösluvussa 5 tarkastellaan koko tutkimusprosessia ja sen johtopäätöksiä sekä keskustellaan jatko-tutkimusaiheista.

2 OPETTAJIEN TYÖUUPUMUS TUTKIMUSKOHTENA

Tässä luvussa tarkastelen ensin peruskoulun luokanopettajien työtä viimeaikaisen tutkimuksen valossa (2.1). Sen jälkeen esittelen työuupumuksen käsitteen ja työuupumusta koskevaa tutkimusta (2.2) sekä valotan myös työuupumuksen lääketieteellistä taustaa (2.3). Lopuksi tarkastelen kokoavasti opettajien stressistä ja työuupumuksesta tehdyn aiemman tutkimuksen tuloksia (2.4) ja teen väliyhteenvedon teoreettisesta taustasta (2.5).

2.1 Luokanopettajuuden haasteet ja mahdollisuudet

Tässä tutkimuksessa mielenkiinto kohdistuu erityisesti luokanopettajiin ja heidän työhyvinvointiinsa. Peruskoulun luokanopettajalla tarkoitetaan Suomessa alakoulun opettajaa luokilla 1-6, joka suunnittelee ja toteuttaa opetuksen perusopetuksen opetussuunnitelman tavoitteisiin perustuen. Luokanopettajien kelpoisuusvaatimuksena on kasvatustieteen maisterin tutkinto sisältäen perusopetuksessa opettavien aineiden ja aihekokonaisuuksien monialaiset opinnot sekä pedagogiset opinnot, esimerkiksi opetusharjoittelut. Luokanopettajien opetusvelvollisuus on vähintään 23 tuntia viikossa, sisältäen luokanopetusta omalle luokalle useimmissa oppiaineissa sekä mahdollisesti tunteja myös muille luokille riippuen koulun opetusjärjestelyistä. Varsinaisten opetustuntien lisäksi työnkuvaan kuuluvat erilaiset opettajien kokoukset, yhteistyö koulun erityisopettajan ja muun henkilökunnan kanssa, tiivis yhteydenpito vanhempiin sekä opetuksen suunnittelu, esivalmistelu ja arviointi. Tähän opetuksen ulkopuoliseen työhön on varattu 126 yhteissuunnittelutuntia (YS-tuntia) vuodessa. Sen lisäksi esimerkiksi lukuvuoden alussa on opettajatyö- eli veso-päiviä 18 tuntia. (Ammattinetti 2018; OAJ 2018a; Tampereen yliopisto 2017, Opinto-opas; OAJ 2014; Kuntatyönantajat 2017.) Kilpailukyky sopimus on lisännyt opettajien työnantajan määräämää suunnittelu- ja opintoaikaa 12 tunnilla vuodessa kasvaneen YS-ajan lisäksi. (OAJ Uutiset 31.7.2017).

Opettajan työstä tekee haasteelliseksi jatkuvan muutoksen tila. Koska yhteiskunta ja koulumaa- ilma uudistuvat jatkuvasti, myös opettaja on työssään jatkuvasti uusien asioiden edessä ja lähes noviisitilassa, kun entiset toiminta- ja ajattelutavat eivät välttämättä enää päde. Lisääntyvä tutkimustieto

oppimisesta ja kasvatuksesta uudistaa pedagogisia ajatuksia ja ideoita. Myös ympäröivä yhteiskunta kehittyy ja muuttuu jatkuvasti. Näiden myllerrysten nimissä kouluihin kohdistuu entistä enemmän vaatimuksia ja haasteita, jotka saavat opettajat näyttämään lähes ihmeiden tekijöiltä. Opetus täytyy olla eriytettyä, kokonaisvaltaisesti suunniteltua, yhteistoiminnallista ja arvoperustaltaan tiedostettua. Opettajien tulee toimia vaikuttajana syrjäytymisen ehkäisemiseksi luokan ryhmädynamiikka tunnistuen ja sen vuorovaikutusta kehittäen. Yhteistyötä tulee tehdä muiden koulujen, opettajien ja koulun ulkopuolisten toimijoiden kanssa kotien kasvatusvastuuta tukien. Opettajilta odotetaan myös koulun ja opetussuunnitelman arviointia sekä kehittämistä, moniammatillista yhteistyötä ja nuorempien kollegojen mentorointia vielä opettamisen lisäksi. Kuten nykyisessä työelämässä yleisestikin, myös opettajilta edellytetään jatkuvaa oman osaamisen päivittämistä ja ammatillista kehittymistä. Oppimisen prosessin edistäminen ja kasvatuksen lähtökohtien pohtiminen on pysyvä osa opettajan ja koko koulujärjestelmän roolia. (Aaltola 2005, 19 – 20; Krokfors 2005, 70; Hakala 2005, 38.) Vaikka vaatimuslistassa on oikeutettuja ja kunnioitettavia periaatteita, se asettaa myös yksittäiselle opettajalle suuret paineet toteuttaa näitä valtavia odotuksia. Kansainvälisesti on erittäin yleistä, että useat opettajat vaihtavat alaa erityisesti ensimmäisen viiden työvuoden aikana esimerkiksi kohtuuttomien vaatimusten ja vähäisen autonomian vuoksi. Tämä ilmiö on huomattu ainakin Englannissa, Hollannissa ja Yhdysvalloissa, jossa on jo vaikeuksia löytää pysyvää, ammattitaitoista henkilökuntaa kouluihin. (MacBeath 2012, 10.)

Koulutyölle vaatimuksia esittävät niin yksityishenkilöt kuin erilaiset yhteisöt ja asiantuntijatkin, ja tietenkin useat kouluun liittyvät viranomaiset kuten kuntapäättäjät ja ministeriöt. Opettajien kasvatusvastuu laajenee yhä suuremmaksi. Ristiriitojen kohtaaminen on jokapäiväistä. Myös keskenkäisyyttä on siedettävä. Oma opettajuutta on kehitettävä jatkuvasti, mutta vaarana on opettajien työn autonomian väheneminen, jos täysipainoinen keskittyminen opetustyöhön vaikeutuu. (Aaltola 2005, 20 – 22; Nikkola 2007, 99; Räihä 2007, 154.)

Myös kansainvälisissä tutkimuksissa opettajat kokevat työn vaatimukset liian suuriksi suhteessa oman työnsä autonomiaan ja työaikaan, eivätkä he koe saavansa riittävästi kollegiaalista tai oppilaiden vanhempien tukea. Työt laajentuvat entistä enemmän opetuksen ulkopuoliseen työhön ja jopa viikonloppuihin. Opettajat eivät koe saavansa riittävästi resursseja ja tukea tieto- ja viestintätekniikan (TVT) opetukseen tai välttämättä edes opetustiloihin. Rehtoreihin kohdistuu paljon vaatimuksia ja he joutuvat olemaan työstään tilivelvollisia ulkopuolisille tahoille. Aikaa opettamiselle, omalle oppimiselle ja suunnittelulle kaivattaisiin enemmän, jotta opettajilla olisi todellinen mahdollisuus olla vuorovaikutuksessa oppilaiden kanssa ja kokeilla uusia asioita. Opettajat, jotka kokevat pystyvänsä vaikuttamaan työhönsä ovat tyytyväisempiä ja motivoituneempia, ja tuntevat olevansa työssään päteviä. (MacBeath 2012, 9, 11 – 13.)

Peruskoulun opettajuus on kokenut monenlaisia mullistuksia viime vuosikymmenien aikana, kun autoritäärisestä tiedonvälittämispedagogiikasta on siirrytty kohti nykyistä oppilaan ajattelun kehittämisen ja ilmiömuotoisen tutkivan oppimisen suuntaa. Uudistusten ja työnkuvan muutosten kanssa samassa suhteessa pitäisi lisätä myös opettajien täydennyskoulutusta. Erilaisten oppilaiden huomioiminen on kunnioitettava ja tasa-arvon huomioiva koulutuksellinen periaate, mutta sen toteuttaminen vaatii myös tarvittavien tukitoimien mahdollistamista ja pitkäjänteistä täydennyskoulutusta (Räsänen 2005, 89). Monet kunnat ja myös opetusalan ammattijärjestö OAJ tarjoavat vaihtelevia kurssisisältöjä, mutta kaikissa kunnissa tai kouluissa henkilöstön tasavertainen osallistumismahdollisuus ei välttämättä aina toteudu. Opetusresursseista päättäminen on entistä enemmän kuntapäätäjien varassa, mikä on voinut lisätä eriarvoistumista eri koulujen välillä esimerkiksi kuntien taloustilanteesta riippuen. Myös opetusryhmien koko ja opettajille mahdollistetut tuet eriyttämisen toteuttamiseen ovat jääneet jälkeen suhteessa siihen, kuinka vaihtelevia oppilaiden valmiudet koulunkäyntiin ovat. ”Koulutuksen resurssoinnin ja oppilasryhmien pienentämisen suhteen pikaiset uudistukset ovat tarpeen, jos halutaan taata opettajien jaksaminen sekä työstä ja sen mielekkyydestä nauttiminen.” (Räsänen 2005, 88 – 89.)

Esimerkiksi uuden opetussuunnitelman tuomat lisäykset oppisisältöihin vaativat opettajilta laajaa perehtymistä ja uuden oppimista, jossa täydennyskoulutuksesta voi olla merkittävä hyöty. Esimerkiksi ohjelmointi sisältyy nykyisin opetukseen ensimmäisiltä luokilta lähtien (POPS 2014, 101), mutta voi sisällöltään poiketa erittäin merkittävästikin siitä, mihin opettaja on luokanopettajakoulutuksessa saanut valmiudet, joten täydennyskoulutus tai muun omaehtoisen opiskelun tukeminen on opetuksen laadun takaamiseksi tärkeää. Myös digitaalisten oppimisympäristöjen ja oppimateriaalien yleistyminen vaatii opettajalta vakiintuneiden opetusmenetelmien kriittistä tarkastelua ja uuden oppimista.

Tilastokeskus (Sutela & Lehto 2014) selvitti vuonna 2013 suomalaisten työntekijöiden työolojen muutoksia tutkimuksella, johon osallistui tuhansia eri alojen osaajia, ja vertasi vastauksia vuodesta 1977 koottuihin aineistoihin. Opettajien todettiin voivan vaikuttaa keskimääräistä vähemmän työtahtiinsa ja kokevan häirintää, epäasiallista käytöstä ja väkivallan uhkaa säännöllisesti. Opettajat myös kärsivät työssään melusta yhtä paljon kuin rakennustyöntekijät ja teollisuuden työntekijät. Lisäksi riski kokea vakava työuupumus oli merkittävän korkea opettajilla ja muilla opetusalan erityisasiantuntijoilla. Opettajat pitivät kuitenkin työtään kaikkein vähiten yksitoikkoisena ja olivat muutenkin yleisesti tyytyväisiä työhönsä. He olivat keskimäärin erittäin innostuneita työstään ja kokivat, että opetusalan ammattitaitoa arvostetaan. Työyhteisön toimintaan on mahdollista vaikuttaa, toisin kuin monella muulla alalla. (Sutela & Lehto 2014, 61 – 65, 76, 114 – 115, 131 – 134, 210 – 211.)

Opettajan ja erityisesti luokanopettajan kokonaisvaltaiseen työhön sisältyy kuitenkin myös paljon mahdollisuuksia. Työnkuvan haasteellisuudesta huolimatta luokanopettajan koulutus on pysynyt hakijamäärillä mitattuna suosituimpien yliopistokoulutusten kärkipaikoilla vuodesta toiseen (Helsingin yliopisto 2018, Savon Sanomat 10.6.2017, Räihä 2007, 121). Suuret hakijamäärät mahdollistavat monista muista Euroopan maista poiketen valikoivan sisäänoton, jossa koulutukseen hyväksytyksi tulee vain pieni osa opiskelupaikan tavoittelijoista, ja luokanopettajakoulutuksen keskeyttäneiden määrä on alhainen. Monet opettajat kokevat myös halua huolehtia seuraavista sukupolvista. (Räihä 2007, 121 – 122, 147.) Kansainvälisesti on myös todettu, että useissa koulutuksissa menestyneissä maissa, kuten Suomessa ja Japanissa, opettajilla on vahva ammattiliitto, joka ylläpitää dialogia koulumaailman ja politiikan välillä sekä auttaa parantamaan opettajien asemaa (MacBeath 2012, 107 – 108). Opetusalan ammattijärjestöön (OAJ) kuuluukin noin 120 000 eri alojen opettajaa, opettajaopiskelijaa ja opetuslta eläköitynyttä henkilöä (OAJ 2018b).

Opettajan ammattitaitoon sisältyy sekä tieteellisyyteen pohjautuva asiantuntijuus että vankka pedagoginen näkemys, jotka yhdessä luovat monipuoliset välineet opetuksen ja kasvatuksen kokonaisvaltaiseen ja laadukkaaseen toteuttamiseen. (Krokfors 2005, 70.) Opettajan on työssään näin mahdollista lisätä oppilaille ja jopa heidän vanhemmilleen toisenlaisia näkökulmia ja tapoja tarkastella uusia asioita tai jo opittua. Tämä voi laajentaa kasvutilaa ja luoda erilaisia kokemusmahdollisuuksia monenlaisille oppilaille. Opettaja rakentaakin mitä suurimmassa määrin inhimillistä pääomaa rohkaisemalla oppilaita kyseenalaistamaan, keskustelemaan ja oivaltamaan sekä herättämään yhteiskunnallista vaikuttamista. Opettajan työn keskiössä ovatkin parhaimmillaan juuri oppilaat. Opettajalla on todellinen mahdollisuus toimia eettisenä kasvattajana, joka vaikuttaa oppilaiden ajatteluun sanomallaan ja erityisesti toiminnallaan. Parhaimmillaan oppiminen on vastavuoroista. (Atjonen 2005, 57, 61.) Koska kasvattaminen on mahdollista vain sosiaalisessa vuorovaikutuksessa (Aaltola 2005, 24), opettaja tekee voimakkaasti työtä persoonallaan. Tehokkuuden vaatimuksista huolimatta oppiminen ja kasvu tarvitsevat kukoistaakseen aikaa. Opettajat tulee nähdä oman työnsä asiantuntijoina, joille tehokkuuden vaatimuksen sijaan tarjotaan todellisia mahdollisuuksia keskittyä opetukseen, kasvatukseen ja oppilaiden kohtaamiseen. (Aaltola 2005, 21 – 22, 27, 30 – 31.)

Kirjallisuuden perusteella vaikuttaa siltä, että opettajan työn pirstaloitumisesta ja varsinaisen fokuksen siirtymisestä pois opetuksesta on oltu huolissaan vähintään koko 2000-luku. Tästä huolimatta samat ulkoiset vaatimukset ja taloudelliset säästöt kuormittavat tavallisia suomalaisia luokanopettajia edelleen. Luokanopettajan työ on haastava vuorovaikutustyö, johon sisältyy niin aineenhallinnan ja didaktiikan asiantuntijuutta, pedagogisia haasteita kuin monenlaisia virallisia kirjallisia töitäkin sekä yhteistyötä kollegojen kanssa. Koska oppilaiden kanssa vietetään niin paljon aikaa useissa

eri tilanteissa ja ympäristöissä, kasvattaminen on hyvin kokonaisvaltaista. Yleissivistävän peruskoulun tehtävänä on auttaa ja ohjata oppilasta kohti monipuolista kasvua ja kehitystä, joka on mahdollisimman laaja-alaista (Atjonen 2005, 58). Luokanopettajien laaja-alainen ammattitaito lapsen kehityksen varhaisvuosina on peruskoulun kasvatusvastuun kulmakivi.

2.2 Työuupumuksen kehittyminen ja erityispiirteet

Työuupumuksella (eng. burn out) tarkoitetaan pitkittynyttä stressioireyhtymää, joka kehittyy vähitellen jatkuvan työperäisen kuormituksen seurauksena. Työuupumuksen erityispiirteitä ovat yleisimmin uupumusasteinen väsymys, kyyniset ajatukset työtä kohtaan sekä ammatillisen itsetunnon heikentyminen. Ahkerasta ponnistelusta huolimatta työntekijä ei saavuta tavoiteltua tulosta tai tyydytystä työstä. Hän kuormittuu vakavasti ja lopulta tilanne johtaa krooniseen uupumuksen tunteeseen. Uupumusasteinen väsymys on hyvin kokonaisvaltaista, eikä se mene ohi kuten tyypillinen työstressi. Suhautuminen työtä kohtaan on välinpitämätöntä tai etäistä eikä sillä tunnu olevan tarkoitusta. Myös kokemus omasta pystyvyydestä heikkenee. Uupunut ei tunne pärjäävänsä työssään eikä saa onnistumisen kokemuksia tai mielihyvää saavutetuista tehtävistä. Työhön liittyviä ajatuksia leimaa negatiivisuus eikä viikonloppu riitä arjesta palautumiseen. (Ahola ym. 2004, 4109; Juuti & Salmi 2014, 55; Koivisto 2001, 147; Hakanen, Bakker & Schaufeli 2006, 498.) Työuupumusta on aikaisemmin kutsuttu suomeksi myös nimellä loppuunpalaminen (Kalimo & Toppinen 1997, 9), mutta termi on sittemmin korvattu työuupumuksen käsitteellä lopullisuuden vaikutelman vähentämiseksi (Vartiovaara 1996, 27). Puhekielessä vanhempi nimitys esiintyy kuitenkin edelleen ajoittain.

Työuupumusta ei pidetä sairautena, vaan oireyhtymänä, jonka hoidossa ensisijaisesti välletään lääkkeiden käyttöä. Työuupumus voi yhtenä osatekijänä vaikuttaa masennuksen syntyyn, mutta väsymys voi olla myös somaattisen sairauden oire. Uupumus kehittyy vähitellen pitkän ajan kuluessa useiden tekijöiden yhteisvaikutuksesta, kuten useimmat muutkin mielenterveyden häiriöt. Työuupumuksen tapauksessa näitä osatekijöitä ovat esimerkiksi henkilön persoonallisuus, työ ja työyhteisö. Sairastumisen taustalla voi olla myös esimerkiksi talousvaikeuksia sekä ongelmia sosiaalisissa suhteissa tai fyysisessä terveydessä. Työstressin kasaantuessa ja tilanteen pitkittyessä syntyy uupumusta, kun henkilö ei kykene sopeutumaan stressaavaan tilanteeseen eikä onnistu palautumaan työstä vapaa-ajallaan. (Rovasalo 2017, 1384 – 1385; Sinokki 2010, 1804.)

Koska pitkittynyt stressi pahenee vasta ajan myötä uupumukseksi, tilannetta voi olla vaikea tunnistaa ajoissa ja avun saaminen pitkittyy. Työuupumus aiheuttaa pitkittyneen stressitilan myötä

myös hyvin tavallisia, mutta ikäviä elämäntapamuutoksia. Ärtisyyttä, ahdistuneisuutta, huolestuneisuutta, unihäiriöitä, fyysisiä kipuja ja elimistön toimintahäiriöitä ei välttämättä osata heti yhdistää uupumukseen ja niiden yhteys työhön voi jäädä huomaamatta. (Koivisto 2001, 93, 147.)

Uupumuksen on todettu olevan yhteydessä myös masennukseen ja alkoholiriippuvuuteen. Usein työuupumusprosessiin kytkeytyvät lisäksi muutokset kehossa, esimerkiksi fyysinen sairaus, joka puhkeaa tai pahenee kuormituksen lisääntyessä. Työhön kytkeytyviä uupumusoireita voivat pahentaa henkilökohtaiset elämän vaikeudet, kuten taloudelliset haasteet ja ongelmat parisuhteessa tai perheessä. Työuupumus etenee useiden asioiden summana hitaasti pitkän ajan kuluessa. Työ ei tunnu enää mielekkäältä ja henkilö kokee menettäneensä elämänhallinnan. (Sinokki 2010, 1806; Koivisto 2001, 147, 153 – 154.)

Olennaisesti työhyvinvointiin ja siten uupumuksen kehittymiseen vaikuttavat työn ominaisuudet, kognitiiviset tekijät (kuten yksilön oma asennoituminen) sekä henkilön yksilölliset voimavarat. Kuormitus on erityisen voimakasta, jos se sijoittuu epätasaisesti jollekin näistä osa-alueista. Esimerkiksi yksilöllisten voimavarojen äkillinen romahtaminen tai työn vaatimustason kasvaminen ovat riskitekijöitä uupumukselle. Erityisen kuormittava on tilanne, jossa työn vaatimukset, kuten työmäärä ja rooliristiriidat, ovat liian suuret suhteessa työn voimavaratekijöihin, kuten työyhteisön tukeen ja vaikutusmahdollisuuksiin. Hoitamaton työuupumus voi pahentua lopulta masennukseksi ja johtaa jopa työkyvyttömyyteen. Tilanteen katkaisemisessa erityisen tärkeää on uupumuksen ennaltaehkäisy sekä varhainen puuttuminen. (Koivisto 2001, 206; Ahola ym. 2004, 4109; Juuti & Salmi 2014, 58.)

Työuupumuksen taustalla olevia tekijöitä voidaan tarkastella joko ulkoisten työolotekijöiden näkökulmasta tai yksilön stressi- ja voimavaratekijöihin keskittyen. Työuupumustutkimus on painotunut työolotekijöiden (työ, työympäristö, työyhteisö) selvittämiseen. Useat erilaiset työn ominaisuudet voivatkin pahentaa kuormituksen kokemusta. Näitä ovat esimerkiksi vastentahtoinen vastuun lisääntyminen, nopea reagointi ja ristiriidat työyhteisössä. Useimmat työpaikat ovat myös suurten muutosten edessä lähes vuosittain, mikä voi asettaa työntekijälle uusia oppimisvaatimuksia, rasittaa muistia ja lisätä tunnetta työn hallitsemattomasta muutoksesta. Voimakkaasti tunneherkät ihmiset voivat myös kuormittua muita enemmän esimerkiksi jatkuvasta tarkkailusta, huonosta ilmapiiristä tai kilpailutilanteesta, joka luokanopettajan työssä voisi näkyä esimerkiksi määräaikaisten sopimusten uusimisen yhteydessä. Useissa suomalaisissa kouluissa kärsitään myös sisäilmaongelmista, mikä voi olla merkittävä kuormittava tekijä opettajilla sekä fyysisesti että henkisesti. (Ahola ym. 2004, 4109; Koivisto 2001, 188, 208.)

Erityisen kuormittaviksi työolotekijöiksi on todettu työn asettamat suuret vaatimukset, vähäiset mahdollisuudet vaikuttamiseen sekä sosiaalisen tuen puute. Työntekijä kokee joko laadullista tai määrällistä töiden ylikuormitusta sekä voimakasta aikapainetta. Työolosuhteet ovat epäsuotuisat ja

työntekijä kokee ristiriitaisuutta suhteessa työhön. Sairastumisriskiä mielenterveyshäiriöihin lisää erityisesti tilanne, jossa työ vaatii paljon työntekijältä, mutta hänellä ei ole mahdollisuutta kontrolloida omaa työtään, työ on emotionaalisesti kuormittavaa tai tiedonkulku yhteisön sisällä takkuilee. Psykologisesti kuormittavaa on myös merkittävä epäsuhta työn vaatiman ponnistelun ja sen tuottavan palkitsevuuden välillä. Motivaatiota puolestaan parantaa esimiehen tuki, mahdollisuus rakentavaan palautteeseen sekä hyvä ilmapiiri työyhteisössä. Työn kovat vaatimukset ja vähäiset voimavaratekijät altistavat siis merkittävästi uupumukselle. (Sinokki 2010, 1804 – 1806; Juuti & Salmi 2014, 55; Hakanen ym. 2006, 496 – 497.)

Vaikka esimerkiksi huonon työilmapiirin ja työyhteisön sosiaalisten suhteiden ongelmien on todettu olevan yhteydessä mielenterveyden häiriöihin, uupumuksen tutkimiselle luo haasteita vaikeiden työolojen negatiivisten vaikutusten ilmeneminen viiveellä. Hitaasta uupumusprosessista voi olla vaikeaa erottaa yksittäisiä tekijöitä tilanteen pahenemiselle. (Sinokki 2010, 1804 – 1806; Koivisto 2001, 155.) Lisäksi, jos työoloja ja työntekijöiden jaksamista tutkitaan esimerkiksi kyselyillä, kaikkein vakavimmin sairastuneet eivät heikentyneen työkykynsä vuoksi ole enää työpaikalla vastaa-massa kaavakkeisiin, vaan tutkimuksiin osallistuvat vain suhteellisen vähäisistä uupumusoireista kärsineet henkilöt (Kinnunen & Hätinä 2008, 45).

Yksilön näkökulmaan keskittyvä malli keskittyy tutkimaan henkilön omien piirteiden vaikutusta työuupumuksen kehittymiselle. Työuupumukseen johtavan prosessin alussa henkilö on usein erityisen innostunut työstään ja valmis antamaan sille kaikkensa. Ammatista voi olla etukäteen ihan-teellisia odotuksia ja henkilön tavoitteet työssään onnistumisessa ovat korkealla. Työntekijällä on voimakas sisäinen motivaatio. Tavoitteiden saavuttaminen voi olla kuitenkin haasteellista, vaikka henkilö olisi erittäin sitoutunut niiden toteuttamiseen. Tyypillisiä piirteitä uupuvalle työntekijälle ovat myös voimakas vastuuntunto, ylitunnollisuus sekä itsearvostuksen voimakas kytkeytyminen työssä suoriutumiseen. Työuupumuksen johtavaa prosessia ja työntekijän omaa syyllisyyttä tilanteesta voi pahentaa pitkittyneen stressin heikentämä työteho. Ilman todellista lepoa esimerkiksi muisti ylikuor-mittuu. Voimakas sitoutuminen työhön voi johtaa omien tarpeiden laiminlyöntiin vapaa-ajalla, työ-keskeisyyteen sekä voimavaroja tuovien asioiden, kuten harrastusten vähentämiseen. Näiden stressiä helpottavien coping-keinojen puute lisää kuormitusta entisestään. (Juuti & Salmi 2014, 56; Koivisto 2001, 153 – 154, 168; Sinokki 2010, 1804 – 1806.) Tämä kuvaus sopii nähdäkseni monen luokan-opettajan tilanteeseen. Perinteisesti monet opettajat ovat haaveilleet kasvatusalasta jo pitkään ja kuva ammatista voi varsinkin ennen koulutusta perustua pääosin omiin kokemuksiin oppilaana. Lyhyitä sijaisuuksia ja opetusharjoitteluja tehdessä opiskelijat puolestaan ovat ehkä jo nähneet palan koulun todellisuutta, mutta ovat välttyneet todelliselta opetuksen taustatyöltä, kuten erilaisten tukilomakkei-

den täyttämislä ja kasvatuskeskusteluilta. Yhä edelleen luokanopettajan työ on monille kutsumusammatti, osa persoonaa, jolloin myös omat vaatimuksen onnistumiselle voivat olla kohtuuttoman korkealla.

Työuupumus on siis erityisen yleistä motivoituneilla työntekijöillä, joilla on itsellään korkeat tavoitteet työlleen. Uupumusta selittävät myös epäsuotuisat työolot sekä ontuvat selviytymiskeinot, jotka eivät johda tilanteen myönteiseen ratkaisuun. Työntekijän ja työn vuorovaikutus on siis useimmiten merkittävin syy työuupumuksen kehittymiseen, kun ahkera ponnistelu kohti tavoitteita ei tuota tavoiteltua tulosta. (Ahola ym. 2004, 4109.)

Työuupumus on hieman yleisempää työuran loppupuolella olevilla, erityisesti naisilla. Ikä tai työkokemus eivät erityisesti ole työuupumuksen syitä, vaan ilmiötä selittää kumuloituva työstressi. Työuupumus on kehittynyt pitkän ajan kuluessa. Vaikutusta on myös muuttuvalla työelämällä, joka edellyttää myös ikääntyviltä työntekijöiltä muutosvalmiutta ja voi aiheuttaa kuormitusta. Uransa loppupuolella olevien lisäksi uupumisen vaara on erityisen suuri uran alkuvaiheessa. Erityisen alttiita työuupumukselle ovat muutamien muiden alojen lisäksi juuri koulutuksen alalla toimivat työntekijät ja ihmissuhdetyötä tekevät sekä varsinkin niiden työpaikkojen henkilöstö, joista on viime aikoina irtisanottu työntekijöitä. Vaativien johtotehtävien ja ihmissuhdekeskeisten töiden lisäksi työuupumusta esiintyy myös vähän koulutusta edellyttävissä töissä. (Ahola ym. 2004, 4109, 4112; Terveysportti 2013, Psykkisen työkyvyn arviointi.)

Kansanterveyslaitoksen koordinoimassa Terveys 2000 -terveystutkimuksessa yhtenä osa-alueena oli suomalaisen aikuisväestön työssäjaksaminen ja työuupumus. Jonkinasteista työuupumusta esiintyi 27,9 prosentilla tutkimukseen osallistuneista. Ammatillisen itsetunnon heikkeneminen oli yleisin uupumuksen ilmenemismuoto. Vakituksilla palkansaaajilla oli hieman todennäköisemmin oireita kuin määräaikaikaisilla työntekijöillä. Vastaajista 4 prosentilla esiintyi vakavaa työuupumusta. Tähän ryhmään kuuluivat muutamien muiden alojen lisäksi koulutuksen alalla työskentelevät. Työuupumuksen oireita oli siis havaittavissa vuosina 2000-2001 hieman yli neljäsosalla maamme työikäisestä väestöstä. (Ahola ym. 2004, 4110 – 4111.)

Terveys 2000 -tutkimuksessa työuupumuksen oireita esiintyi yhtä lailla kaikilla toimialoilla ja työntekijöillä ammattiasemasta riippumatta. Luokanopettajan työn tarkastelun kannalta oli merkittävää, ettei työtuntien määrällä ollut juurikaan vaikutusta työuupumuksen kehittymiseen, sillä työn määrän lisäksi uupumuksen kehittymiseen vaikuttavat myös työn vaatimukset ja sen voimavaratekijät. (Ahola ym. 2004, 4109, 4112.) Luokanopettajan työjärjestys voi opetuksen suhteen näyttää ulkopuolisen silmään tyhjältä. Varsinaisen opetusajan ulkopuolella tapahtuva suunnittelu, oppilaiden teh-

tävien tarkastaminen, yhteydenpito vanhempiin sekä opetukseen suoraan liittymättömien paperitöiden teko kuitenkin laajentavat luokanopettajien työmäärää. Nämä tehtävät voivat myös hämärtää työn ja vapaa-ajan rajaa.

2.3 Työuupumuksen diagnosointi ja hoito

Työuupumuksen hoitoprosessissa on olennaista kokonaistilanteen selvittäminen ja niiden tekijöiden etsiminen, jotka ovat vaikuttaneet uupumuksen kasautumiseen. Tilanteen ollessa pitkittynyt lääkäri ohjaa potilaan yleensä myös psykoterapiaan. Työterveyshuollon tehtävänä on selvittää, mitkä seikat työnkuvassa ja työpaikalla ovat vaikuttaneet uupumusoireiden ilmaantumiseen. Tämän jälkeen kehitetään korjaavia toimenpiteitä, selvitetään oireiden yleisyys työyhteisössä ja kartoitetaan mahdollisuudet muokata työtehtäviä. Myös kuntoutusjaksot ja tarvittaessa osa-aikaisen eläkkeen järjestäminen ovat mahdollisia. Työuupumuksesta ei saa varsinaista sairausdiagnoosia, vaan se luokitellaan lähinnä syyksi käyttää terveydenhuoltopalveluja. Apuna työuupumuksen tunnistamiseen käytetään tavanomaisen keskustelun lisäksi esimerkiksi MBI-GS-mittaria, jonka on todettu olevan pätevä ammattiryhmistä riippumatta. (Rovasalo 2017, 1384 – 1385; Heilä 2017.)

Työuupumusta hoidettaessa keskitetään huomiota työn määrän ja sen kuormittavuuden vähentämiseen. On tärkeää arvioida työuupumuksen syntytekijöitä ja vaikutuksia yksilön omasta näkökulmasta. Työuupumuksesta palautumista varten lääkäri voi määrätä sairauslomaa päädiagnoosin, esimerkiksi masennuksen tai sopeutumishäiriön, perusteella. Ensimmäisen poissaolon kesto on yleensä 2-4 viikkoa, mutta sairausloma ei kuitenkaan riitä parantumiseen ainoana toimenpiteenä, vaan palautuminen vaatii myös muuta hoitoa, kuten stressinhallintaa tai psykoterapiaa, sekä seuranta. Myös mahdollisuutta työn keventämiseen tai työnkuvan muutokseen selvitetään. Säännöllinen unirythmi ja hyvä nukkuminen ovat tärkeitä askeleita kohti palautumista. Sairausloman aikana on tarkoitus palauttaa työkyky, jos uupuminen on todella vakava-asteista. Sairausloman myöntämisen yhteydessä on tehtävä suunnitelma hoitoprosessista sekä tilannekartoitus, sillä potilaan toimintakyky on täytynyt merkittävästi alentua. Pelkkä työuupumus ei riitä sairausloman myöntämisperusteeksi, vaan siihen täytyy sisältyä myös merkittävä muutos toimintakykyyn sekä muita psyykkisiä oireita. (Rovasalo 2017, 1384 – 1385.)

Koska työuupumus luokitellaan tällä hetkellä oirediagnoosiksi, työnantajan ei tarvitse osallistua sairausloman korvauksiin. Uupumuksen yhteydessä pyritäänkin arvioimaan myös mahdollinen muu mielenterveyden häiriö, jolla ollut merkittävä vaikutus työuupumuksen kehittymiseen. Tällöin työuupumus lisätään sivudiagnoosiksi selvittämään mielenterveyden häiriön taustaa. Nämä mahdolliset

varsinaiset mielenterveysongelmat hoidetaan aktiivisesti, ja muussakin hoidossa kiinnitetään huomiota potilaan yksilölliseen kokemukseen ja hänen elämäntilanteeseensa. Tilanne on syytä tutkia uudelleen, mikäli uupumus ei ole helpottanut 1-2 kuukaudessa hoidosta huolimatta. (Rovasalo 2017, 1384 – 1385.)

Työuupumuksen ennaltaehkäisyssä ja hoidossa on syytä kiinnittää huomiota sekä yksilöön että työyhteisöön ja organisaatioon. Työuupumusta on todettu ennaltaehkäisevän esimerkiksi työn ja vapaa-ajan rajan selventäminen, fyysisestä kunnosta huolehtiminen, hyvät vuorovaikutussuhteet kotona ja työpaikalla, työtehtävien selkeä määrittely sekä kannustava työnantaja ja ammattitaidon ylläpitäminen. Työnohjauksella on todettu olevan positiivisia vaikutuksia erityisesti hoito- ja opetusallalla. (Rovasalo 2017, 1384 – 1385.) Luokanopettajien parissa työ ja vapaa-aika sekoittuvat helposti joustavan työajan vuoksi. Opetustyötä on tyypillisesti päivässä vain neljästä kuuteen tuntia ja sen ulkopuolinen suunnittelutyö saattaa huomaamatta jäädä kotona tehtäväksi iltatyöksi. Hyvät vuorovaikutussuhteet töissä ja kotona voivat tuntua raskaalta sosiaalisuutta vaativan opetustyön lisäksi. Haasteeksi voi myös muodostua opettajakunnan virkaiän vaihtelevuus ja mahdollisten muiden koulun henkilökunnan jäsenten rooli työyhteisössä. Koska työnantajana on yleensä kunta tai kaupunki, tärkein esimiesuhde luokanopettajalla on koulun rehtoriin. Jos tässä vuorovaikutussuhteessa ilmenee ongelmia, opettajalla on suuri riski uupua.

Työuupumuksen ennaltaehkäisyssä ja hoidossa esimiehiltä sekä työtovereilta saatava tuki on erityisen merkityksellistä työntekijän hyvinvoinnin kannalta. Hyvä työilmapiiri voi vähentää esimerkiksi sairauslomien määrää ja henkilöstön vaihtuvuutta sekä lisätä työntekijöiden moraalia ja tiimin tehokkuutta. Myös oikeudenmukaisuuden ja kuulluksi tulemisen on todettu olevan tärkeää useimmille työntekijöille, vaikka esimerkiksi vaikutusmahdollisuudet olisivatkin huonot. Työn kuormittavat tekijät voivat altistaa mielenterveyshäiriöille, mutta siitä huolimatta se on yleensä voimauttava asia elämässä ja voi jopa vahvistaa itsetuntoa. Työssäkäyvien on myös todettu olevan keskimäärin terveempiä ja tyytyväisempiä kuin työttömien. Siksi on tärkeää muistaa, että työyhteisö voi olla myös mielenterveyttä tukeva tekijä. Työhyvinvointiin panostamalla työelämässä olevat ovat motivoituneita jatkamaan yhteiskunnan muutoksista ja eläkeiän nostamisen paineista huolimatta. (Sinokki 2010, 1805 – 1807.)

2.4 Opettajien työuupumuksen tutkimus

Tässä tutkimuksessa mielenkiinto kohdistui erityisesti luokanopettajiin työn vaihtelevan luonteen vuoksi. Useimmissa muissa tutkimuksissa on kuitenkin ollut mukana myös peruskoulun ylempien luokkien sekä lukion, ammattiopiston tai ulkomailla näitä vastaavien oppilaitoksen opettajia, joten tässä alaluvussa käsitelen yleisemmin opettajien uupumusta ja viitataan luokanopettajan ammatin ominaispiirteisiin tarvittaessa.

Opettajien jaksamista on tutkittu sekä Suomessa että kansainvälisesti aktiivisesti 1980-luvulta lähtien, mutta kotimaassa ammatin muita haasteita on kartoitettu jo 1950-luvulta lähtien. Koko tämän ajan pysyviä opetustyön ongelmia ovat olleet kurinpito, riittämättömät resurssit esimerkiksi luokkakokojen pienentämiseksi ja pedagogiset ongelmat, kuten arviointi ja oppilaiden motivointi. 1970-luvulla keskusteluun nousivat uusina haasteina opetustyön kuormittavuus sekä työssä toistuvat uudistukset. Työn vaatimuksia ja työssä jaksamista koskeva tutkimus lisääntyi entisestään seuraava vuosikymmenen aikana ja jatkui aktiivisena 1990-luvulla. (Rajala, 2001, 7 – 8.) Opettajien työhyvinvointia on siis tutkittu jo kuusikymmentä vuotta ja keskustelu kuormituksesta on ollut tärkeä osa sitä lähes neljä vuosikymmentä.

Suomessa opettajilla on suurempi todennäköisyys sairastua työuupumukseen kuin millään muulla ihmissuhde- ja korkeakoulutetulla alalla. Muihin ammatteihin verrattuna opettajilla on todettu enemmän uupumusasteista väsymystä ja kyynistä asennetta työtä kohtaan. Juuri näiden tekijöiden on todettu olevan tärkeimpiä osatekijöitä työuupumuksen kehittymisessä. (Hakanen ym. 2006, 495 – 496.)

Opettajien huolestuttava yleisyys työuupumustilastoissa on huomattu myös esimerkiksi monissa muissa Euroopan maissa, Australiassa ja Kiinassa. Työuupumus on erityisen yleistä juuri opettajilla myös Pohjois-Amerikassa. 40-50 prosenttia amerikkalaisista opettajista jättää työnsä ensimmäisen kolmen vuoden aikana. (Oberle & Schonert-Reichl 2016, 31.) Sekä Suomessa että muualla maailmassa huolestuttavan suuri osa noviisiopettajista vaihtaa alaa muutaman työvuoden jälkeen. Myös kokeneet opettajat jäävät entistä aikaisemmin eläkkeelle. (Hakanen ym. 2006, 510.)

Opettajien työuupumus on siis kasvava ongelma ympäri maailmaa. Opettajien kokeman työuupumuksen on todettu vaikuttavat paitsi yksilön hyvinvointiin, myös koulutusjärjestelmään ja yhteiskuntaan yleisesti, eivätkä uupuneet opettajat sitoudu ammattiinsa kuten vähemmän kuormittuneet. Uupumusasteisesta väsymyksestä kärsivät opettajat kokevat emotionaalista ylikuormitusta, etäännyvät oppilaistaan ja heillä on lisäksi ongelmia luokan hallinnassa. Myöskään heidän opetuksensa ei ole yhtä tehokasta kuin hyvinvoivilla opettajilla, sillä he eivät kykene suunnittelemaan opetusta yhtä laadukkaasti. Erityisesti esimurrosiässä opettajan tuki ja herkkyys lapsen kokemuksille on olennaista

lapsen kehityksen kannalta ja uupunut opettaja ei välttämättä pysty tarjoamaan siinä parastaan. (Oberle & Schonert-Reichl 2016, 32; MacBeath 2012, 27.)

Hakanen, Bakker ja Schaufeli (2006, 497) löysivät kolme erityisen psyykkisesti kuormittavaa osatekijää opettajien työssä. Näitä ovat oppilaiden huono käytös, joka keskeyttää opetuksen, työn suuri määrä ja huono fyysinen työympäristö. Luokanopettajan työ on myös erityisesti emotionaalisesti kuormittavaa, sillä kuten monissa ihmissuhdeammateissa, myöskään opettaja ei voi kaikissa tilanteissa tuoda suoraan esiin aitoja tunteitaan. Esimerkiksi turhautuminen oppilaan toimintaa kohtaan täytyy tuoda esiin vuorovaikutustilanteessa kasvatuksellisesti rakentavalla tavalla. Koska opettajan työ laajenee entistä enemmän varsinaisen luokkahuonetyöskentelyn ulkopuolelle, myös työn emotionaaliset vaatimukset lisääntyvät vaihtelevien kohtaamisten myötä. Lisääntyneet tilanteet, joissa on hillittävä ilmaisuaan tai tuotettava itselle keinotekoisia tunteita, tekevät emotionaalisesta työstä pitkällä aikavälillä hyvin kuluttavan. (Rajala 2001, 19.) Opettajilla tehtyjen tutkimusten mukaan emotionaalinen vaativuus, esimerkiksi oppilaiden huono käytös, on yhtä merkittävä tekijä työstressin muodostumisessa kuin työn liian suuri määrä (Hakanen ym. 2006, 496).

Varsinkin aloittelevien luokanopettajien kuormitusta voivat pahentaa myös vaihtelevat työyhteisöt ja epävarmuus työpaikan jatkuvuudesta. Todellista ymmärrystä uupumuksen tunteille voi olla vaikea saada, jos työpaikka vaihtuu jopa kesken lukuvuoden. Moni opettaja joutuu tekemään ensimmäisinä työvuosinaan määräaikaista viransijaisuuksia, joissa suunnittelupäivät ennen lukukauden alkua on vähennetty olemattomiin. Kevätlukukauden loppupuolella arviointien lisäksi edessä voi olla jälleen uuden työpaikan etsiminen ja kesäajan työttömyysjakso. Jatkuva vaihtuvuus ja epävarmuus eivät anna edellytyksiä emotionaaliseen kytkeytymiseen työyhteisössä ja todellista kollegiaalista tukea voi olla vaikea hakea. Työyhteisöjen kulttuuri ei aina mahdollista tunnetason kokemusten työstämistä työryhmässä, mikä voi lisätä yksinäisyyden tunnetta ja kuormitusta (Juuti & Salmi 2014, 108 – 109). Useimmille opettajille on Rajalan (2001, 16) mukaan tärkeää kehittää nimenomaan luokkahuoneessa tapahtuvaa opetusta ja kasvatusta. Oppilaiden kanssa työskentely koetaan hyvin motivoivaksi, toisin kuin opetuksen ulkopuolinen paperityö. Kasvatukseen liittymättömät tehtävät ja hallinnollinen työ koetaan siis erityisen kuormittavaksi, sillä ne vievät enemmän voimavaroja kuin tarjoavat ja erityisesti niiden koetaan vievän aikaa varsinaisen opetustyön kehittämiseltä.

Opettajien kuormitusta ja uupumusta lisäävät entisestään työyhteisön tuen puute, resurssien vähyys, kiire ja haastava kanssakäyminen vaikeiden oppilaiden kanssa. Pitkittyneen työuupumuksen oireiksi opettajat raportoivat yleisimmin emotionaalisen uupumuksen, oppilaista etäännyttämisen kokemuksen sekä epäonnistumisen tunteen omassa työssään, joka viittaa heikentyneeseen ammatilliseen itsetuntoon. Näiden työuupumuksen oireiden on todettu olevan yhteydessä korkeisiin stressitasoihin,

heikentyneeseen luokkahuoneen hallintaan, tyytymättömyyteen työpaikasta sekä opettamisen tehotomuuteen. (Oberle & Schonert-Reichl 2016, 31, 35.)

Opetusalan ammattijärjestö (OAJ) mittaa säännöllisesti opettajien työhyvinvointia työolobarometri-kyselyllä. Viimeksi selvitys toteutettiin marraskuussa 2015 ja sitä edellinen marraskuussa 2013. Kyselyn vastausprosentti oli vuonna 2015 24,9%, mutta määrällisesti niitä kertyi yli tuhat. Selvitykseen eivät vastanneet ammattiliiton luottamushenkilöt ja vastanneiden sukupuolijakauma oli opetusalan todellisuuden mukainen. (OAJ 2016, 2 – 3.)

Kyselyn mukaan vastaajien keskimääräinen työaika ylittää sopimuksen mukaisen ja yleisenä normina pidetyn 40 tuntisen työviikon. Työmäärä oli lisäksi kasvanut kuluneen vuoden aikana. Yli 70 prosenttia vastaajista (844 henkilöä) teki työtään tyypillisten toimistoaikojen (klo. 8.00-16.00) ulkopuolella useita kertoja viikossa. Kyselyn raportissa todetaankin opettajan työn levittäytyvän säännöllisesti varsinaisen työpäivän ulkopuolelle ja jopa viikonloppuihin. (OAJ 2016, 4.) Myös tässä tutkimuksessa haastatellut opettajat kuvasivat ennen uupumusta työnteon valuneen toistuvasti ”virastotajan” ulkopuolelle.

53 prosenttia vastaajista koki töitä olevan liikaa erittäin tai melko usein. Vastaajien kokemus siitä, että he voivat vaikuttaa työtään koskeviin päätöksiin on kuitenkin melko hyvä. Peruskoulussa työskentelevistä vastaajista 30 prosenttia koki pystyvänsä vaikuttamaan omaan työmääräänsä melko tai erittäin paljon ja 44 prosenttia jonkin verran. (OAJ 2016, 6 – 7.) Kaikki haastattelemani opettajat kokivat työmäärän olleen poikkeuksellisen suuri useiden kuukausien ajan ennen uupumusta, mutta vain yksi heistä koki pystyneensä vaikuttamaan työmääräänsä uupumuksen uhatessa.

Suuret luokkakoot ja oppilaiden käytösongelmat voivat lisätä merkittävästi opettajan kokemaan stressiä. Uupuneiden opettajien on myös vaikeampi hallita luokkaa, vähemmän voimia hyvän kasvatussuhteen luomiseen sekä haastavampaa vastata oppilaiden tarpeisiin. Hyvä pedagoginen suhde opettajan ja oppilaan välillä on kuitenkin tärkeä osa lapsen sosiaalista, emotionaalista ja akateemista kehitystä. Erityisesti riskiryhmässä olevat oppilaat hyötyvät opettajan tuesta, sillä hyvän kasvatussuhteen on todettu mahdollisesti jopa estävän opintojen keskeyttämistä. (Oberle & Schonert-Reichl 2016, 31.)

Opettajat eivät ole ainoa työuupumuksesta kärsivä ammattikunta. Erityisesti hoitoalan ja muun auttamistyön henkilöstö kuormittuu pahoin, sillä heillä on usein opettajien tavoin voimakas sisäinen motivaatio alalle hakeutumiseen. Opetus- ja hoitoalalla vaaditaan empaattista otetta sekä usein myös koko persoonallisuuden valjastamista työhön. Tulostavoitteinen työympäristö voi tehdä täydellä sydämellä työskentelyn vaikeaksi, kun parhaansa tekemiseen ei riitä resursseja. Erityisen kuluttavaksi

on todettu työ, jonka keskiössä ovat sosiaaliset suhteet ja muut ihmiset. (Juuti & Salmi 2014, 76 – 77; Koivisto 2001, 147, 168.)

Esimies on uupumuksen tunnistamisessa paljon vartijana. Opettaja ei aina itse osaa tunnistaa oireita ajoissa, tai jos huomaakin, avun pyytäminen voi olla vaikeaa. Rehtori voi lisäksi vaikuttaa esimerkiksi työn määrälliseen ylikuormitukseen ja työyhteisön ilmapiiriin muodostumiseen. Ennen kaikkea hänen tulisi olla kannustava ja tasapuolinen opettajia kohtaan. Jo toiveiden kuuntelulla voi olla olennainen merkitys jaksamisen rajoilla tasapainottelevan opettajan kohdalla. (Rajala 2001, 89.) Myös kehityskeskusteluissa esimiehellä on mahdollisuus tunnistaa työuupumusoireet ja puuttua niihin ajoissa (Koivisto 2001, 112).

Opettajien työhyvinvoinnin tutkiminen on keskittynyt stressiin ja kuormitukseen, mutta positiivisen näkökulman, esimerkiksi työn voimavaratekijöiden ja siihen sitoutumisen huomioiminen on tuottanut lupaavia tuloksia. Erityisen tärkeää on huomata, että terveet ja työhönsä sitoutuneet opettajat saavuttavat paremmin myös opetukseen liittyviä tavoitteita verrattuna uupuneisiin opettajiin. Lisäksi opettajat, jotka ovat innostuneita työstään, ovat myös tehokkaampia innostamaan, löytämään kiinnostuksen kohteita ja rohkaisemaan uteliaisuutta oppilaissaan. (Hakanen ym. 2006, 510.) Virkeät ja työstään innostuneet opettajat siis sekä opettavat paremmin että saavat saman innon välitettyä oppilaisiinsa.

Opettajien työhyvinvointia lisääviksi tekijöiksi on todettu ainakin työtovereiden ja rehtoreiden tuki sekä ammatilliset kehitysmahdollisuudet (Oberle & Schonert-Reichl 2016, 31). Myös autonomian on todettu olevan erityisen tärkeä tekijä työntekijöiden hyvinvoinnille. Resurssien tehostamisella voitaisiin lisätä myös opettajien työn imua eli positiivista kokemusta työhön syventymisestä ja näin ehkäistä uupumusta. (Hakanen ym. 2006, 496, 510.)

2.5 Yhteenveto

Työuupumus on pitkittynyt stressioireyhtymä, joka kehittyy vähitellen työperäisen kuormituksen seurauksena. Työuupumuksen oireita ovat yleisimmin uupumusasteinen väsymys, kyyninen asenne työtä kohtaan sekä ammatillisen itsetunnon ja pystyvyyden kokemuksen heikkeneminen. Uupumus kehittyy vähitellen pitkän ajan kuluessa useiden tekijöiden, kuten henkilön persoonallisuuden ja työolojen, yhteisvaikutuksena. Erityisen suuri riski uupua on työntekijällä, jolla voimavarat ja työn vaatimukset eivät ole tasapainossa, esimerkiksi työn vaatimukset kasvavat liiallisesti. (Kalimo & Toppinen 1997, 8 – 10.) Luokanopettajan työ on erityisesti emotionaalisesti kuormittavaa. Useimmille

opettajille on tärkeää kehittää nimenomaan varsinaista opetustyötä, joten kasvatukseen liittymättömät tehtävät koetaan erityisen kuormittaviksi. (Rajala 2001, 16, 19.) Opettajien kuormitusta on todettu lisäävän myös työyhteisön tuen puute, resurssien vähyys, suuri luokkakoko ja haastava kanssakäyminen vaikeiden oppilaiden kanssa (Oberle & Schonert-Reichi 2016, 31, 35). Opettajien jakamisesta on kuitenkin tärkeää huolehtia, sillä työhönsä sitoutuneet opettajat saavuttavat paremmin myös opetukseen liittyviä tavoitteita (Hakanen ym. 2006, 510).

Tässä tutkimuksessa luokanopettajien työuupumusta tarkastellaan erityisesti yksilön kuvaamien kokemusten avulla. Aineistoa analysoitaessa tarkasteltiin uupumuksen kolmen yleisimmän piirteen ja muiden kuormituksen oireiden esiintymistä opettajien kertomuksissa sekä haastateltavien kuvauksia luokanopettajan työn luonteesta. Kokemukset välitettiin haastattelukertomuksina, joista muodostettiin juonirakenneanalyysiä hyödyntämällä vaiheittainen kuvaus haastateltujen opettajien uupumusprosessista. Seuraavassa luvussa käsittelen tutkimuksen metodologisia valintoja sekä käytännön toteutusta.

3 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Tässä luvussa esittelen tutkimuskysymykset, tutkimusaineiston ja -menetelmät sekä tutkimukseni kulun ja analyysiprosessin.

3.1 *Tutkimustehtävä ja tutkimuskysymykset*

Tutkimustehtävänä tässä tutkimuksessa on selvittää työuupumuksen kokeneiden luokanopettajien kokemuksia uupumuksesta sekä parantumisprosessista heidän itsensä kertomana. Tutkimuskysymykset ovat:

1. Millaisia kokemuksia luokanopettajilla on työuupumukseen johtaneista syistä ja sen alkuvaiheesta?
2. Miten luokanopettajat kuvailevat työuupumuksen aikaisia kokemuksiaan?
3. Millaisia kokemuksia luokanopettajilla on työuupumuksesta toipumisesta ja työhön palaamisesta?

Aiemmissa työuupumustutkimuksissa on esitetty erilaisia vaiheittaisia malleja uupumuksen kehitymisestä (kts. esim. Kinnunen & Hätinen 2008, 41 – 45). On siis mahdollista erottaa uupumusprosessista erilaisia vaiheita, vaikka eri tutkijoiden määritelmät niiden sisällöistä vaihtelevatkin jonkin verran. Tässä tutkimuksessa tarkoituksena on selvittää, onko luokanopettajien työuupumuksen kokemuksen vaiheissa keskenään samankaltaisia piirteitä ja jos on, mitä ne ovat. Pyrkimyksenä on korostaa haastateltavien luokanopettajien uupumusprosessi aineistolähtöisesti ja ajallisesti etenevänä kertomuksena.

3.2 *Laadullinen tutkimusote*

Tässä tutkimuksessa analysoin opettajien yksilöllisiä kokemuksia uupumusprosessista sekä parantumisesta. Laadullinen tutkimus on mielekäs tutkimusote tämänkaltaisten henkilökohtaisen ja arkaluontoisenkin ilmiön ymmärtämiseen. Tavoitteenani on raportoida opettajien uupumusprosessit niin, että he saavat itse määritellä ja muotoilla omat kokemuksensa niin kuin se heille luontevinta on, ilman että tutkija rajaa liikaa ilmaisua.

Laadullisen tutkimuksen tavoitteena on kuvata, ymmärtää ja tulkita toimintaa. Tavoitteena on löytää aineistosta tutuillekin asioille uusia piirteitä tai merkityksiä, jotka laajentavat ymmärrystä inhimillisestä todellisuudesta (Ruusuvuori, Nikander & Hyvärinen 2010, 16). Yksittäisistä aineiston havainnoista edetään kohti yleisempää ajattelua ja suurempia linjoja. Laadullinen aineisto on ilmaistuaan monitasoista ja kompleksista. Se ei koostu mittaustuloksista, vaan ilmiötä kuvaavista näytteistä. Siksi kvalitatiivisen tutkimuksen parissa voidaan puhua Eskolan ja Suorannan (1998, 61) sanoin esimerkiksi aineiston “teoreettisesta tai tarkoituksenmukaisesta poiminnasta tai harkinnanvaraisesta näytteestä”. Tutkimuksen onnistumisen kannalta aineiston koolla ei ole merkittävää vaikutusta, sillä kyse on aina tapauksesta. (Alasuutari 2011, 84, 87; Eskola & Suoranta 1998, 61 – 62, 83.) Laadullisessa tutkimuksessa asioiden mainintakertojen laskeminen tai enemmistön mielipide eivät ole erityisen mielekkäitä tapoja tulkita aineistoa, vaan kiinnostuneempia ollaan esimerkiksi siitä, kuinka haastateltavat kuvaavat kokemuksiaan ja ajatuksiaan (Ruusuvuori ym. 2010, 17).

Koska laadullisessa tutkimuksessa objektiivisuutta ei voida saavuttaa aineiston koolla, tutkijan esikäsitysten ja oletusten erottaminen on ensiarvoisen tärkeää, vaikkakin haasteellista. Tutkija ei yleensä muotoile ennakkoon tarkkoja hypoteeseja, vaan analyysin kannalta mielekkäät tekijät löytyvät aineistosta itsestään. (Alasuutari 2011, 268.) Tutkijan omat arvostukset näkyvät lähes väistämättä aineiston tulkinnassa, mutta subjektiivisuus täytyy tunnistaa ja raportoida tutkielman lukijalle. Omat rajoitukset tunnistaen tehty analyysi on pätevä ja tulkinnat ovat siirrettävissä. Siirrettävyyden käsitteellä kuvataan tutkimuksen havaintojen soveltumista aineiston ulkopuolelle. Tällöin ratkaisevaa ei ole tulkittavan aineiston koko, vaan asianmukaisesti kuvattu ja huolellisesti raportoitu analyysi. Tällaisen tutkimuksen oleellisia piirteitä voidaan tunnistaa myös varsinaisen tutkimuksen ulkopuolelta. Tulokset ovat siis siirrettävissä. (Eskola & Suoranta 1998, 17, 68.)

3.3 Teemahaastattelu

Aineistonkeruumenetelmäksi valikoitui teemahaastattelu, jonka avulla oli mahdollista hankkia tietoa haastateltavista itsestään sekä yksilöinä että opettajina, ja toisaalta kuvailla uupumuksen ydintä sairastuneen itsensä näkökulmasta. Teemahaastattelussa haastattelija varmistaa, että kaikissa haastattelussa käydään läpi samat teema-alueet, mutta niiden laajuus voi vaihdella haastateltavasta riippuen. Kaikille ei myöskään välttämättä esitetä samoja kysymyksiä kuten strukturoidussa haastattelussa. Haastattelija toki käyttää apunaan muistiinpanoja, mutta ne ovat pääasiassa vain suuntaa antavia. Haastattelun alussa voi olla myös vapaamuotoista keskustelua miellyttävän ilmapiirin luomiseksi, sillä haastattelijan on tärkeä luoda luottamuksellinen suhde haastateltavaan. Tavoitteena on luonteva

keskustelu, ei kuulustelu, mutta ilman luottamusta haastattelun vastaukset voivat jäädä hyvin pinnallisiksi. (Eskola & Vastamäki 2015, 29, 32, 36; Eskola & Suoranta 1998, 87, 94.)

Teemahaastattelussa haastateltava pääsee kertomaan kokemuksiaan kohtuullisen vapaamuotoisesti ja usein vieläpä itselleen luontevassa järjestyksessä. Nämä seikat olivat itselleni tärkeitä tutkimukseni koskiessa nimenomaan opettajien omia uupumuskokemuksia sekä tulkintoja siitä selviytymisestä. Lisäksi rajatut teemat helpottavat aineiston keräystä, sillä kaikkien haastateltavien kanssa on vapaamuotoisuudesta huolimatta puhuttu samoista asioista. Teemojen puitteissa on myös helppompaa lähteä analysoimaan aineistoa varsin järjestelmällisesti. (Eskola & Suoranta 1998, 88 – 89.) Teemojen luoma perusrunko toimi omassa tutkimuksessani myös sopivasti haastattelua rajaavana tekijänä, sillä muuten työuupumuksen kaltainen henkilökohtainen aihe olisi keskustelussa voinut haarautua liikaa sivupoluille ja muuttua jopa liialliseksi uskoutumiseksi.

Arvioin teemahaastattelun sopivan hyvin haastateltavieni kokemusten keräämiseen opettajien omin sanoin ja heidän tarinaansa kunnioittaen, mutta kuitenkin jäsentyneesti. Usein juuri esimerkiksi masentuneen tai ahdistuneen henkilön omat kertomukset ja kuvailu kertovat sairaudesta enemmän kuin kliininen diagnosointi. Teemahaastattelulla, painottuen uupumuksen kokemuksiin sekä pitkälliseen parantumisprosessiin ja selviytymisstrategioihin tulevaisuudessa, oli siis huomattavia etuja tutkimukseni kannalta. Haastatteluiden teemat ovat 1. Tilanne ennen sairastumista ja siihen vaikuttaneet tekijät, 2. Akuuttivaihe ja sairausloma, 3. Parantumisprosessi ja 4. Tilanne tällä hetkellä ja tulevaisuudessa. Haastattelurunko liitteenä (LIITE 3).

3.4 Aineisto ja sen keruu

Tässä tutkimuksessa aineistona on neljän opettajan haastattelut, jotka vaihtelevat pituudeltaan 47 minuutista lähes sataan minuuttiin. Auki kirjoitettuna haastatteluista kertyi 105 sivua. Aineiston kooksi valikoitui neljä haastattelua useista syistä. Ensinnäkin nämä neljä haastateltavaa ilmaisivat halukkuutensa osallistua kohtuullisessa ajassa, sillä tutkimusprosessini kannalta olisi ollut hankalaa etsiä tutkittavia useita kuukausia. Lisäksi nämä opettajat haastateltuani kokemuksissa oli jo havaittavissa useita yhteisiä piirteitä, joka mielestäni viittasi kylläytymiseen pro gradu -tutkimuksen laajuuden huomioon ottaen. Koska aihe on vakava, koin myös itse haastattelujen aukikirjoittamisen erittäin kuormittavaksi. Tallennetta haastattelusta kuunnellaan tutkimusvaiheessa useita kertoja ja itselleni olisi ollut erittäin raskasta kokea näin uudelleen vielä useiden muiden opettajien tarinat tutkimukseen osallistuneiden neljän kertomuksen lisäksi.

Tämän tutkimuksen tuloksia ei sen kvalitatiivisen luonteen vuoksi voi yleistää koskemaan kaikkia uupuneita luokanopettajia, mutta olen parhaani mukaan pyrkinyt raportoimaan prosessin huolellisesti. Nähdäkseni haastattelemini opettajien yksilölliset kokemukset ovat jo sinällään raportoinnin arvoisia, mutta ne voivat myös auttaa pohtimaan inhimillisiä syitä työuupumukseen kvantitatiivisten tutkimusaineistojen takana. Aineisto antaa osviittaa siitä, millaiset tekijät kuormittavat suomalaisia luokanopettajia tällä hetkellä.

Tässä tutkimuksessa subjektiivisuus näkyy siten, että olen itse tuleva luokanopettaja ja samaistun siis vahvasti haastateltaviini. Lisäksi olin perehtynyt aikaisempiin tutkimuksiin haastatteluja tehdessäni, joten minulla oli tiettyjä ennakko-oletuksia siitä, mitkä tekijät ovat mahdollisesti vaikuttaneet kuormituksen syntyyn ja puolestaan siitä palautumiseen. Pyrin kuitenkin kuuntelemaan haastateltavien kokemuksia avoimin mielin ja ottamaan huomioon myös mahdollisten yllättävien tekijöiden ilmaantumisen. Tutkimuksen luotettavuutta pohdin tarkemmin luvussa 5.3.

Aloitin haastateltavien etsimisen syyskuussa 2016. Otin aluksi tuloksetta yhteyttä Tampereen kaupungin työterveyteen sekä työnohjaajana toimivaan tuttavaani. Tämän jälkeen levitin haastatteluilmoitusta Facebookissa omien tuttavieni kautta sekä erään opettajan työtä koskevan blogikirjoituksen (Tuomi 2016) kommenttikentässä kirjoittajan luvalla. Koska teksti käsitteli nimenomaan opettajan työn kuormittavuutta pohjautuen kirjoittajan omiin kokemuksiin, arvelin myös lukijoissa olevan uupuneita opettajia, jotka voisivat olla kiinnostuneita tutkimuksestani. Lisäksi lähetin ilmoitukseni Opetusalan ammattijärjestö OAJ:n Opettaja-lehden mielipidepalstalle, jossa julkaistaan tämänkaltaisia tutkimushakemuksia säännöllisesti. Oma tekstini ilmestyi lokakuussa lehden numerossa 17/2016. Blogikirjoituksen pohjalta minuun otti yhteyttä kaksi haastateltavaa ja Opettaja-lehden ilmoituksen jälkeen niin ikään kaksi opettajaa. Haastattelut toteutuivat lokakuun lopussa ja marraskuun alussa.

Haastattelukutsussa (LIITE 1) etsin haastateltavakseni luokanopettajia, joiden työuupumuksen perusteella myönnetystä sairauslomasta oli kulunut kuudesta kuukaudesta kolmeen vuoteen. Terveystieteiden käytäntöjen takia pohdin haastattelukutsun sanamuotoa erityisen tarkasti. Kuten olen edellä työuupumuksen diagnostiikkaa käsittelevässä luvussa (2.3) viitannut, työuupumus määritellään lääketieteellisesti lähinnä syyksi käyttää terveydenhuoltopalveluja, eikä sen perusteella saa varsinainen sairausdiagnoosia. Työuupumuksen katsotaan olevan oire jostakin muusta sairaudesta, samaan tapaan kuin kuume on oire tulehduksesta. Tästä syystä päädiagnoosiksi määritellään jokin muu mielenterveyden häiriö, jolla on ollut merkittävä vaikutus työuupumuksen kehittymiselle. Työuupu-

musta ei yleensä merkitä sairausloman myöntämisperusteeksi ilman muita diagnooseja. Oli siis ongelmallista hakea haastattelukutsussa henkilöitä, jotka ovat olleen sairauslomalla työuupumuksen vuoksi, sillä pääsy sairauslomaan on yleensä joku muu.

Päätin kuitenkin hakemuksen selkeyden vuoksi jättää diagnostisen ongelman mainitsematta, sillä uskoin useimpien haastateltavien itse tietävän oman tilanteensa parhaiten. Näin en myöskään ohjaisi haastateltavia pohtimaan liikaa diagnostiikkaa, vaan he keskittyisivät kuvailemaan omia kokemuksiaan. Vaikka masennuksella ja muilla mielenterveyden ongelmilla on kiinteä yhteys työuupumukseen (Kinnunen & Hätinen 2008, 48 – 49), halusin keskittyä tutkimaan pääasiallisesti opettajien työkuormitusta ja siitä selviytymistä. Esimerkiksi masennuksen mainitseminen haastattelukutsussa olisi voinut ohjata tutkimukseen myös sellaisia opettajia, jotka ovat sairastuneet masennukseen pääasiassa yksityiselämään liittyvistä syistä.

Näistä diagnostiikkaan liittyvistä kiemuroista huolimatta sairausloman mainitseminen oli haastattelukutsussa olennaista, sillä näin sain rajattua tutkimuksen ulkopuolelle myös lievää uupumusta kokeneet opettajat. Koska kunkin yksilön kokemus kuormituksesta on erilainen, ilman mainintaa sairauslomasta tutkimukseen olisi puolestaan voinut hakeutua hyvin erilaisessa vaiheessa uupumusta olevia opettajia, joiden elämäntilanteita ja kertomuksia olisi ollut vaikea verrata toisiinsa. Koska kaikki haastateltavat olivat kokeneet kliinisesti määritellyn työuupumuksen ja olleet sen vuoksi sairauslomalla useita kuukausia sitten, he olivat tutkimuksen kannalta tarkasteltuna riittävän yhtenäinen joukko.

Etsin haastateltavaksi opettajia, joiden sairauslomasta oli kulunut kuudesta kuukaudesta kolmeen vuoteen. Tällä halusin rajata tutkimuksen ulkopuolelle ne opettajat, jotka olisivat tutkimushetkellä olleet keskellä uupumusprosessia. Heidän olisi ollut merkittävästi vaikeampaa analysoida toimimistaan sen ollessa vielä täysin keskeneräinen matka. Toisaalta kulunut aika muuttaa aina kokemusten sanallistamista, ja halusin työuupumuksen olevan haastateltavilla tuoreessa muistissa, joten rajasin sairauslomasta kulunutta aikaa korkeintaan kolmeen vuoteen. Yhden opettajan sairausloman loppumisesta oli kulunut vasta viisi kuukautta, mutta hän oli muuten halukas osallistumaan tutkimukseen ja jo kykenevä tarkastelemaan kokemuksiaan analyttisesti, joten en nähnyt esteitä hänen osallistumiselleen. Toisen opettajan pahimmasta uupumuksesta oli puolestaan kulunut enemmän kuin kolme vuotta aikaa, mutta hän vaikutti muistavan prosessin hyvin. Lisäksi kyseisellä opettajalla oli ollut sen jälkeenkin kuormituksen vuoksi lyhyempiä sairauslomajaksoja, joissa oli tullut esiin samankaltaisia tunteita kuin ensimmäisessä uupumuksessa.

Ajallisesti haastateltavien uupumusoireiden kesto on monitulkintainen. Osalla oli ollut lievempiä väsymyksen merkkejä aikaisemminkin, mutta niitä oli helpottanut esimerkiksi oikeaan aikaan koittanut loma. Yksi kokee merkittävää kuormittumista edelleen säännöllisesti. Tässä tutkimuksessa tarkasteltavana olleista ensimmäisistä vakavista uupumusoireista sairauslomalle jäämiseen kului opettajilla aikaa puolesta vuodesta noin 1,5 vuoteen. Sairausloman pituudet puolestaan vaihtelivat kolmesta viikosta koko lukukauteen.

En erityisesti rajannut haastateltavien sukupuolta, mutta sattumalta kaikki tutkimukseen haikutuneet opettajat olivat naisia. On vaikea arvioida, millaisia kokemuksia miespuolisilla luokanopettajilla olisi uupumuksesta ollut, ja olisivatko ne merkittävästi eronneet naispuolisten opettajien kertomuksista. On mahdollista, että miespuolisten luokanopettajien suhteellinen harvalukuisuus ja näin ollen heidän erityisasemansa naisvaltaisella alalla, tai miessukupuoleen usein liitetty vahvuuden stereotypia olisi vaikuttanut esimerkiksi työyhteisön asenteeseen sairauslomasta. Toisaalta Lehtomaa (2005, 167) on sitä mieltä, ettei ihmisten kokemuksia tarkastellessa tutkittavien sukupuolella ole merkitystä. Tämän tutkimuksen puitteissa näitä ennakko-oletuksia ja sukupuolen yhteyttä kokemuksiin ei kuitenkaan ollut mahdollista tutkia ja asian selvittäminen jää mahdollisten jatkotutkimusten tilaisuudeksi laajentaa työuupumustutkimusta esimerkiksi sukupuolentutkimuksen näkökulmaa hyödyntäen.

Ennen haastatteluja tutustuin lähdekirjallisuuteen ja muodostin haastattelurungon (LIITE 3) teema-alueet tutkimuskysymyksiin pohjautuen. Haastateltavat saivat kukin sähköpostitse ennakoon luettavaksi tutkimussuostumuksen (LIITE 2) ja tietoonsa haastattelun alustavan rakenteen (työuupumuksen alkuvaihe, kokemukset sen aikana, toipumisprosessi ja ajatukset nyt). Lisäksi pyysin heitä halutessaan muistelevaan tuntemuksiaan ennen uupumusta sekä sen aikana, sillä osalla haastateltavista sairauslomasta oli kulunut jo jonkin verran aikaa. Olin jokaiseen haastateltavaa erikseen yhteydessä sähköpostitse, jolloin muiden tutkimukseen osallistuvien identiteetti ei paljastunut. Haastattelun sopimista koskevat sähköpostit ovat tallessa omalla sähköpostitililläni, mutta viestiliikennettä tai vastaajien osoitteita ei ole tietojeni mukaan päässyt tarkastelemaan kukaan ulkopuolinen.

Haastattelujen paikat valikoituivat haastateltavien toiveiden mukaan. Koska aihe oli arka, pidin tärkeänä, että opettajat saivat kertoa tarinansa itselleen mukavassa ja riittävän rauhallisessa ympäristössä. Haastatteluista ensimmäinen (peitenimeltään Aino) ja kolmas (peitenimeltään Saara) tehtiin haastateltavien ehdottamissa kirjastojen ryhmätyötiloissa. Toinen (peitenimeltään Petra) ja neljäs (peitenimeltään Taina) haastateltava kutsuivat minut ystävällisesti koteihinsa, jossa ei vierailuhetkellä

ollut paikalla muita perheenjäseniä. Kaikista haastattelutilanteista muodostui mielestäni lämminhenkinen ja rentoutunut keskustelutilanne, vaikka erityisesti ensimmäistä haastattelua leimasikin oma jännitykseni ja kokemattomuuteni. Tilanne oli muutenkin hieman muista poikkeava, sillä jouduin juonan poikkeuksellisen myöhästymisen vuoksi siirtämään tapaamisaikaa yli tunnilla. Tästä syystä myös tapaamispaikka oli aluksi epäselvä. Ilmoitin kuitenkin myöhästymisestä haastateltavalle heti tiedon saatuaani ja hän suhtautui tilanteeseen ymmärtäväisesti. Nähdäkseni tällä ikävällä sattumalla ei ollut merkittävää vaikutusta haastattelun kulkuun, mutta pidän poikkeustapauksen mainintaa tärkeänä laadullisen tutkimuksen luotettavuusperiaatteen mukaisesti.

Teemahaastattelun periaatteiden mukaisesti pyrin tekemään jokaisesta haastattelutilanteesta opettajille mahdollisimman mukavan ja ilmapiiriltään turvallisen. Juttelimme kevyesti ennen sekä jälkeen varsinaisen haastattelun ja annoin haastateltaville myös mahdollisuuden kysyä minusta tai tutkimusprosessista ennen keskustelun nauhoittamista. Vaikka nauhoitin haastattelut sanelimella, asetin sen huomaamattomaan paikkaan, jotta haastateltavat eivät keskittyisi liikaa pohtimaan kielellistä ilmaisuaan. Muistiinpanoja ja haastattelurunkoa (LIITE 3) pyrin vain hieman silmäilemään tutkimussuostumusta (LIITE 2) lukuun ottamatta, jonka luin lähes sanasta sanaan. Halusin varmistaa opettajien anonymiteetin mahdollisimman hyvin, joten haastateltavat antoivat suostumuksensa tutkimukseen suullisesti nauhalle haastattelun aluksi.

Jokaisesta tekemästani haastattelusta muodostuikin pian aloittamisen jälkeen rauhallinen keskustelunomainen tilanne, jossa opettajat kuvailivat kokemuksiaan omin sanoin. Ensimmäisestä haastattelussa olin aktiivisempi, mutta muissa keskusteluissa minun roolini oli kuunnella opettajien kertomaa tarinaa ja esittää vain tarvittaessa tarkentavia kysymyksiä. Alkujännityksen lauettua jokainen opettaja vaikutti kertoessaan luontevalta ja he kertoivat tarinansa varsin rauhallisin mielin.

Kaikki haastateltavana olleet opettajat saivat kiitokseksi pienen, alle 10 euron arvoisen lahjakkassin, josta he eivät tienneet tutkimukseen osallistuessaan. Koin kuitenkin tärkeäksi ilmaista näin heille kiitollisuuteni tutkimukseen osallistumisesta ja ikävien kokemusten reflektoinnista. Aineiston keräämisen sekä yleisimmin koko tutkimuksen etiikkaa arvioin luvussa 5.3.

3.5 Kertomus- ja juonirakenneanalyysi

Opettajien kokemukset tulivat tutkimuksessa esiin kertomuksina elämästä ennen työuupumusta, kokemuksina sen aikana sekä parantumisprosessista. Myös Aaltonen ja Leimumäki (2010, 131) kertovat sairauskokemuksia käsittelevien tutkimushaastattelujen usein rakentuvan niin, että tarinoista ja koke-

muksista muodostuu kronologisesti eteneviä, juonellisia kertomuksia. Tässä alaluvussa esittelen hieman kertomuksen tutkimisen taustaa. Kirjallisuustieteellisessä tutkimuksessa tarina ja kertomus voivat olla toisistaan hyvinkin erilliset käsitteet. Tässä tutkimuksessa en kuitenkaan kokenut erottelusta olevan merkittäviä hyötyjä, joten käytän niitä synonyymeinä kuvaamaan haastatteluvastauksia.

Alasuutari (2011, 127 – 128) määrittelee kertomuksen näin: ”Yksinkertaisin mahdollinen kertomus on sellainen, jossa on kolme toisiinsa liittyvää tapahtumaa, joista ensimmäinen ja kolmas ovat jonkin asiantilan toteavia ja toinen taas aktiivinen.” Kolmas tapahtuma muistuttaa ensimmäistä, mutta siinä on tapahtunut joku merkittävä muutos. Muutoksen aiheuttanut aktiivinen kohta on merkityksellinen paitsi sisällön, myös sen kannalta, mitä kuvattu hetki edustaa tarinan kokonaisuudessa. Juuri nämä työuupumuskertomusten muutoskohdat otin omassa tutkimuksessani erityiseen tarkasteluun. Tutkimukseni kaltaisessa luonnollisessa tarinankerronnassa painotetaan kuitenkin enemmän tarinoiden kokemuksellisuutta kuin peräkkäisyyttä (Hyvärinen 2010, 91).

Hyvärisen (2010, 92) mukaan tiukka rajaus kertomuksen ja ei-kertomuksen välillä ei ole olennaista, vaan tärkeämpää on tarkastella, kuinka kerronnallinen joku aineisto on. Oma haastatteluaineistoni muodostui hyvin kerronnalliseksi, sillä jokaisen haastateltavan kokemuksista muodostui enemmän tai vähemmän yhtenäinen tarina siitä, mitä uupumuksen aikana tapahtui. Tästä syystä koin hyödylliseksi tarkastella aineistoani kertomusten juonirakennetta etsien.

Haastattelukertomuksille tyypillistä ovat erilaiset jaksot, jotka muodostuvat tutkijan kysymysten ympärille. Vaikka hän itse mieluusti antaisi vain tutkittavan olla äänessä, yleensä haastateltava toivoo myös kysymyksiä, jotka jaksottavat haastattelukertomusta. Litteroitu haastattelu on kertova teksti, jonka analysoinnissa on otettava huomioon myös kerronnan tilanne ja läsnäolleiden vuorovaikutus. Haastattelukertomus kuvaa tutkittavan elämää, kokemuksia ja ajatuksia, mutta vain rajatusti. Tätä tarinaa voidaan puolestaan tulkita aineistolähtöisesti, jossa keskitytään kertovan tekstin analyysiin, tai sisällön analyysiin, joka yrittää ymmärtää kokemuksia sanavalintojen takana. (Hyvärinen 2010, 90 – 91.) Haastattelussa tutkijan valitsema ote vaikuttaakin väistämättä siihen, millaisia kerronnallisia elementtejä aineisto sisältää ja ovatko kertomukset vapaamuotoisia, enemmän säädeltyjä vai onko jopa niin, että tarinallisuus ilmenee jollakin aivan muulla tavoin (Aaltonen & Leimuräki 2010, 119). Itse rajasin haastatteluissa kerrontaa mahdollisimman vähän. Toki aiheen valinta ja teemat keskittivät tarinoita uupumuskokemuksiin, ja ensimmäisessä haastattelussa olin lisäksi hieman muita haastatteluja aktiivisempi, mutta pyrin siihen, että opettajat saivat kertoa ajatuksiaan melko vapaasti. Tulosten analyysissä keskityin tarkastelemaan opettajien kertomuksia juuri niiden sisältöä ja tapahtumien merkitystä pohtien, en niinkään sanamuotoihin tarrautuen.

Kirjallisuustieteellisessä kontekstissa teksti, tarina ja kertomus on toisinaan hyvinkin tarkasti erotettu toisistaan, ja keskiössä on ollut esimerkiksi se, *kuinka* kerrotaan. Omassa tutkimuksessani kertomusten tarkastelu on lähempänä sosiaalitieteellistä näkökulmaa, jossa keskitytään siihen, *mitä* kerrotaan. (Aaltonen & Leimumäki 2010, 121.) Käsitteitä kertomus ja tarina voidaan siis käyttää analyysissä hyvinkin eri yhteyksissä, mutta tässä tutkimuksessa niitä käytetään synonyymeinä. Koska tutkimus keskittyy selvittämään luokanopettajien kokemuksia työuupumuksen prosessista, eikä analysoimaan haastatteluja erityisesti kertomuksina, en koe kirjallisuustieteellisestä erottelusta olevan suurta etua oman aineistoni tarkastelussa. Analysoin aineistoani juonirakennetta hyödyntäen, mutta pääpainona ovat uupumusprosessit kokemuksena, eivät niistä kerrotut tarinat, vaikka kokemukset onkin saatettu tietooni kertomuksen muodossa.

Tämä tutkimus on lähellä elämäkertatutkimusta, vaikka tarkastelussa onkin vain lyhyt ajanjakso haastateltavien elämästä. Pyrin tallentamaan opettajien kokemukset niin kuin he itse halusivat niitä kuvata, ja haastattelutilanteissa pyrin antamaan heille tilaa pohtia tapahtumien merkityksiä. Eskolan ja Suorannan (1998, 123) mukaan elämäkertatutkimuksessa arvokasta on mahdollisuus päästä kuulemaan suoraan ihmisen oma kokemus omasta elämästään, ilman välikäsiä tai muiden tulkintoja. Aaltonen ja Leimumäki (2010, 124) toteavat kertomusten sairastumisesta ja toipumisprosessista olevan osittain päällekkäisiä omaelämäkerrallisten tarinoiden kanssa. Elämäntarinan kirjoittaminen tai suullinen kertominen ovat aina erottamaton osa myös kertojan nykyistä elämää, vaikka sitä tarkasteltaisiin erillisenä tekstinä. Muistelun avulla henkilö voi tarkastella menneisyyttään ja kokemuksiaan aivan uudesta näkökulmasta. ”Kertomuksissa kiinnostuksemme kohteena onkin kokeva ja kokemuksestaan kertova henkilö” (sama, 124).

Kokemus on elettyä, mutta samalla myös sanallistettu ja vuorovaikutuksessa rakennettu ilmiö, joka tarkentuu kertomukseksi kerrontahetkessä. Suullisten kertomusten erityispiirre on kuitenkin usein poukkoileva kerronta, sillä ne eivät ole yhtä harkittuja kokonaisuuksia kuin tekstiksi kirjoitetut tarinat. Kertomus on kuitenkin ihmisen ajattelulle ja muistelulle luonnollinen muoto. ”Kertominen on elämän ja olemassaolon ymmärtämistä, tulkintaa ja välittämistä” (Aaltonen & Leimumäki 2010, 124 – 125). Emme voi koskaan täysin tietää, mitä toinen ihminen ajattelee ja tuntee, mutta kertomusten kautta voimme päästä lähemmäksi kokemusten ymmärtämistä, sillä omaelämäkerralliseen tarinaan jää aina myös viitteitä mielensisäisestä puheesta ja kerronnallistamisesta. (Aaltonen & Leimumäki 2010, 124 – 125, 138.)

Koska toisen ihmisen kokemusta ei koskaan voi tavoittaa sellaisenaan, inhimillisten kokemusten tutkiminen voi olla haasteellista. Kuvaukset ja kertomukset ajatuksista ja tapahtumista sisältävät aina jonkin verran myös tulkintaa. Tässä tutkimuksessa tarkasteltujen kaltaisissa omakohtaisen

kokemuskertomusten tutkimuksissa tarinoita ei kuitenkaan pidetä fiktiona tai sepitettyinä. Ne ovat kertojalle (vähintäänkin haastatteluhetkellä) tosia. (Erkkilä 2005, 201.)

Laadullisen tutkimuksen analyysissä pyritään tiivistämään ja järjestämään aineistoa, jotta hajanaisesta informaatiosta kyettäisiin luomaan uutta tietoa. Se ei ole kuitenkaan täysin ongelmatonta. Aineiston täydellinen jaottelu ei ole koskaan mahdollista, sillä laadullisesta aineistosta riittää lähes loputtomiin eri tulkintoja. (Eskola & Suoranta 1998, 138, 158.) Tässä tutkimuksessa pyrin hahmottamaan haastattelukertomuksia tarkemmin juonirakenneanalyysin avulla.

Juonirakenneanalyysissä kertomuksesta etsitään käännekohtia, joilla on joku merkitys juonen etenemiselle. Analyysin lähtökohtana ei ole tutkijan muodostama ulkoinen kriteeristö, vaan tavoitteena on etsiä teksteissä itsessään olevia rakenteita ja niiden merkityksiä. Sen käyttäminen luokittelun apuna ei kuitenkaan ole pelkästään mekaaninen toimenpide, vaan tarkoituksena on tarkastella ja vertailla kertomuksia ja niistä tehtyjä juonitiivistelmiä varsinaista sisältöä laajemmasta näkökulmasta. Yhteisten rakennepiirteiden etsimisessä on kuitenkin se käänköpuoli, että samanaikaisesti joudutaan tekemään monia tulkintoja siitä, mikä merkitys yksittäisillä tapahtumilla on abstraktilla tasolla ja samalla episodilla niitä voi olla montakin. Ylipäätään tarinoiden yhtäläisyyksistä voidaan olla montaa mieltä. (Alasuutari 2011, 130, 134.) Olen tiedostanut nämä menetelmälliset ongelmat ja analyysiluvussa esittämäni juonirakenne onkin vain yksi vaihtoehto kertomusten tulkinnalle.

Edes selvästi juonellisia kertomuksia ei kuitenkaan voi täysin pelkistää karkeaksi juonirakenteeksi, vaan niitä on aina tarkasteltava myös kokonaisuuksina, jonka kertomiselle on aina joku syy. Kertomusten jakaminen käännekohtiin ei olekaan analyysin pääasia, vaan tarkoituksena on löytää laajoista ja polveilevista tarinoista yhtäläisyyksiä ja eroja helpottamaan tarinoiden vertailua. Tällöin saadaan esille piirteitä, jotka pätevät koko aineistoon ja mahdollisesti auttavat löytämään joitakin useille ihmisille yhteisiä kokemuksia. Näin voidaan lisäksi tarkastella kertomuksien merkityksiä haastateltavalle. Jos aineistosta on löydettävissä useita juonityyppejä, ne on suhteutettava toisiinsa. (Alasuutari 2011, 131, 140.) Tässä tutkimuksessa kaikissa haastattelukertomuksissa oli nähdäkseni havaittavissa samoja käännekohtia, joista puolestaan rakentui samankaltainen juonirakenne. Tiedostan kuitenkin, että käännekohdat ja niiden merkitykset olisi voinut tulkita myös toisilla tavoin, eikä lukija ole välttämättä kanssani samaa mieltä. Tästä syystä olen pyrkinyt analyysin yhteydessä tuomaan selvästi esille oman näkemykseni käännekohdista sekä perustelemaan valintani.

3.6 Analyysin vaiheet

Haastattelujen jälkeen kirjoitin jokaisen haastattelun tallenteelta mahdollisimman sanatarkasti auki, kunkin opettajan kertomuksen omaksi tekstitiedostokseen. Tarkoitukseni ei ollut tehdä tarkkaa

keskusteluanalyysiä haastateltavien puheesta, joten en käyttänyt varsinaista litterointimerkistöä. Kirjasin kuitenkin ylös puhutun lisäksi kaikki kokemuksen välittämisen kannalta mielestäni oleelliset asiat, kuten opettajien tunnereaktiot, sarkastiset sävyt ja tauot tai huokaukset. Haastattelun analyysin kannalta on tärkeää huomioida myös informantin muu kuin kielellinen ilmaisu, varsinkin jos se mahdollisesti muuntaa viestiä tai muuten luo siihen uusia sävyjä (Lehtomaa 2005, 173). Joidenkin opettajien kanssa tilanteessa syntyi myös tutkimukseen selvästi liittymätöntä keskustelua, jotka jätin aukikirjoittamatta. Mainitsin kuitenkin niiden aiheen lyhyesti siihen kohtaan haastattelua, jossa keskustelu käytiin. Tekstejä aukikirjoittaessani häivytin samalla kertomuksista kaikki tunnistettavat yksityiskohdat, kuten paikkojen nimet, ja vaihdon haastateltavien nimet peitenimiksi. Lopuksi kuuntelin kaikki haastattelut ja tarkistin kaikki niistä kirjoitetut tekstit.

Seuraavaksi luin haastattelut läpi kahdesti ja merkkasin niihin yleisluontoisesti keskustelussa olleet teemat sekä joitakin muita usein toistuvia aiheita, kuten uniongelmat ja mahdollisuuden työnohjaukseen. Tämän jälkeen poimin jokaisen tutkimuskysymyksen alle kaikki haastateltavien maininnan asiaan liittyen, esimerkiksi kertomukset koskien työuupumuksen alkuvaihetta. Kolmas tutkimuskysymys on kaksiosainen, joten erittelin maininnat erikseen sen mukaan, koskiko haastateltavan kommentti enemmän toipumista vai uran tulevaisuutta. Jo tässä vaiheessa tummensin tekstinkäsittelyohjelmassa joitakin avainsanoja ja -lauseita, jotka aineistoon tutustumisen perusteella vaikuttivat koskevan kaikkia haastateltavia tai muuten kuvaavan kyseistä uupumuksen vaihetta erityisen hyvin.

Huolellisen tutkimuskysymyksittäin jaottelun ja aineistoon tutustumisen jälkeen huomasin kaikkien haastateltavien kokemuksissa muutamia yhteisiä piirteitä. Yksilölliset tilanteet edustivat opettajien kertomuksissa samankaltaisia kokemuksia, joiden voitiin sanoa muuttaneen uupumusprosessia johonkin suuntaan. Jokaisen haastateltavan kokemus oli mahdollista tiivistää juonellisen kertomuksen muotoon, jossa käännekohtien merkitys oli kaikille sama. Näin yksilölliset kokemukset oli mahdollista pelkistää juonirakenneanalyysin avulla abstraktimmaksi narratiiviksi ja siten helpommin analysoitavaksi. Tiivistin haastateltavien kertomukset eräänlaisiksi juonitiivistelmiksi, kuten Alasuutari (2011, 128) ehdottaa. Näitä tiivistelmiä en kuitenkaan raportoi suoraan tässä tutkimuksessa tarinoiden tunnistettavien yksityiskohtien välttämiseksi. Henkilökohtaisia tiivistelmiä yhä enemmän pelkistämällä ja tapahtumien merkitystä korostamalla tarinoissa alkoi olla havaittavissa yhä enemmän samankaltaisia piirteitä, joista oli mahdollista muodostaa yksi yleinen juonitiivistelmä. Sen esittelen tulosten yhteydessä sekä tiivistettynä luvussa 4.5 sisältäen kunkin vaiheen tyypilliset kokemukset. Juonirakenteeseen sopivien kokemusten ja käännekohtien lisäksi tarkastelen niitä edeltäviä uupumuksen vaiheita sekä muutamia muuten tutkimuksellisesti mielenkiintoisia elementtejä, jotka tulivat

toistuvasti esiin opettajien kertomuksissa ja muita heidän yleisesti työuupumukseen ja opettajan työhön liittyviä ajatuksiaan, jotka syventävät kokemusten raportointia.

Tässä luvussa olen taustoittanut tutkimukseni menetelmällistä perustaa sekä selostanut oman tutkimukseni ja analyysiprosessini kulun. Seuraavassa luvussa esittelen analyysin tulokset tutkimuskysymys kerrallaan edeten. Analyysihavainnoista esittelen lukijalle esimerkkejä aineisto-ottein, jotka ovat suoria lainauksia aukikirjoittamistani haastatteluista. Tutkijan tekemät merkinnät on laitettu hakasulkeisiin. Hakasulkeiden sisään merkityillä viivoilla ([---]) merkitsen lyhentäneeni haastateltavan kommenttia otteen ydinasian selventämiseksi. Yhdessä aineisto-otteessa on myös mukana oma kysymykseni selvyuden vuoksi. Kaikki haastateltavien nimet ovat pseudonyymejä. Jokaiselle vaiheelle ja käännekohtalle olen antanut nimet, jotka esiintyvät sulkeissa (ALKU, Vaihe 1, Käännö 1 jne.). Myös kokemukset on numeroitu ja merkitty lyhenteellä K (esim. K1).

4 TUTKIMUKSEN TULOKSET

Tässä luvussa esittelen tutkimuksen tulokset tutkimuskysymys kerrallaan edeten. Haastateltavien kokemuskertomuksista olen muodostanut juonirakenteen, jonka vaiheet ja käännekohdat kytkeytyvät tutkimuskysymyksiin. Sen lisäksi esittelen muita, juonirakenteen ulkopuolisia, mutta kertomuksissa toistuvasti esiintyneitä teemoja. Lopuksi olen tiivistänyt vaiheet, käännekohdat ja tyypillisimmät kokemukset taulukkoon (Taulukko 4.1).

4.1 Tutkimuskysymys 1: Millaisia kokemuksia luokanopettajilla on työuupumukseen johtaneista syistä ja sen alkuvaiheesta?

Ensimmäinen tutkimuskysymys selvittää opettajien kokemuksia työuupumusta edeltäneestä ajasta ja työuupumukseen johtaneista seikoista. Juonirakenteessa tämä osuus edustaa vaihetta ennen varsinaisen uupumuksen puhkeamista (ALKU) sekä aikaa, jolloin alkoi ilmetä ensimmäisiä merkkejä väsymyksestä (Vaihe 1).

Koska työuupumus ei tyypillisesti ala yhtäkkisesti, vaan kehittyy pitkän ajanjakson kuluessa, tutkimuksessa oli tarpeen selvittää opettajien kokemuksia uupumusta edeltäneestä ajasta (ALKU). Kaikkien kertomus ennen varsinaista uupumusta alkaa *toiveikkuudesta* (K1) ja *innostuksesta* (K2) omaa työtä kohtaan. Työssä koittaa uusi, positiivinen muutos verrattuna aikaisempaan. Opetustyö koetaan *motivoivana* (K3). Kaikki haastateltavat kuvasivat luokanopettajuuden olleen unelma-ammatti jo pitkään ja he viihtyivät työssään. Seuraavassa aineisto-otteita uupumusta edeltäneestä alkuvaiheesta (ALKU) ja opettajien *toiveikkuudesta* (K1) sekä *innostuksesta* (K2):

Aino: Sit kaikki oli jotenki mahtavaa, kun mä olin niin hirvittävän hyvä ja oppilaat tykkäs ja vanhemmat tykkäs [naurahdus] ja... [---] uskoin niinkuin omaan työkykyyni ja kaikkeen mahdolliseen tosi hienosti.

Saara: Oli ihana saada oma luokka ja mä olin, tosi, tosi innoissani työstä.”

Alkuinnostuksen jälkeen kuormitus alkaa kuitenkin vähitellen lisääntyä (Vaihe 1). Opettajien elämässä on useita erilaisia kuormittavia tekijöitä, jotka lopulta johtavat uupumuksen syntyyn. Ensimmäisessä vaiheessa huomataan alkavat uupumuksen merkit ja muutokset ajatuksissa työtä kohtaan. Väsymys on lisääntynyt ja innostus vaihtunut turhautumiseen. Toiveikkuus ja into eivät ole riittäneet

opetustyön arjen pyörittämiseen. Työ ei asetu uomiinsa. Kaikki haastateltavat kertovat *vaikeuksista rentoutua vapaa-ajalla* (K4) sekä nukkumiseen liittyvistä *uniongelmistä* (K5). Kasvavan väsymyksen lisäksi opettajien kuormittumista pahentaa *työn suuri määrä* (K6). Yhdellä haastateltavalla oli ennen uupumusta poikkeuksellisen paljon opetustunteja ja kaikilla lisäksi erityisen runsaasti opetuksen ulkopuolista työtä. Nämä tehtävät liittyivät joko omien oppilaiden vaikeuksiin tai koulun yleiseen kehittämistyöhön. Haastateltavista kolmen opettajan yleisopetusluokalle sattui poikkeuksellisen vaikeita oppilastapauksia, mihin vaikutti osittain huono onni, osittain esimiesten ylikuormitus opettajien selviytymiseen. Kertomusten perusteella useiden oppilaiden ongelmat olivat niin moniulotteisia, että haastateltavat kokivat *ammattillista riittämättömyyttä* (K7). Esittelen seuraavassa esimerkkiaineistotteita ensimmäistä vaihetta (Vaihe 1) määrittelevistä *uniongelmistä* (K5) ja *ammattillisesta riittämättömyydestä* (K7):

Taina: [U]niongelmat alko olla ihan säännöllisiä, niin että ei tullu välttämättä yhtään ainoota hyvää yötä mihinkään väliin. [---] Mulla oli ihan niin sanotusti normaalia se, et mä nukuin 2,3, maksimissaan 4 tuntia joka yö ja viikonloppusinki, etten saanu sillonkaan nukkua.

Aino: Massiivisia oppimisen vaikeuksia ja hyvin paljon kaikkee semmosta sosiaalista pulmaa ja... tuhrimista. [naurahdus] Et siis... ja ihan niinku koulukiusaamista.

Saara: Mä jouduin hoitaa semmosia asioita jotka ei olis missään tavallaan... no millään ja millään tavallaan, siis ei olis kuulunu minun mielestäni...

(Tutkija: ...ainakaan tossa laajuudessa sulle olis kuulunu?)

Saara: ...Nii! Mä olin niinkun... Sen vuoden aikana mä olin kuraattori ja mä olin psykologi ja mä olin ties mitä. Mä sanoinkin joskus sitte väsyneillä hetkillä, et mä teen moniammatillista yhteistyötä itseni kanssa.

Petra: Mä itseasias jopa koin, että se on epäreilua, et mun esimies tietää, et edelliset opettajan on uupunu [saman luokan opettajina] ni se ottaa uuden vastavalmistuneen ja on sillee niiku et pärjääle.

Oppilaisiin ja varsinaiseen opetukseen liittyvän työn lisäksi haastateltavilla oli ennen uupumusta runsaasti erilaisia koulun kehittämiseen liittyviä työtehtäviä, jotka lisäsivät *työmäärää* (K6). Tähän opetustyön lisään haastateltavat olivat suostuneet vaihtelevista syistä. Tästä esimerkkinä seuraavassa ote Petran kertomuksesta, jossa on havaittavissa työtehtävien suuri määrä.

Petra: 7 opetettavaa ryhmää eli 140 lasta ja niinkun muun muassa olin ihan innoissani otanu vastuukseni siis kevätjuhlat, joulujuhlat, päivänavaukset, sit mulle nakitettiin kaikkee semmosta [---] mikä ei ollu ehkä mieluisaa, mut en osannu kieltäytyä siitä, koska mä ajattelin et mun pitää siis tehdä... Ei nyt sillee et pitäis tehdä vaikutus, mut et mä haluan olla hyvä

työntekijä ja haluun osottaa et oon tän työpaikan arvonen ja jotenki. Et mä saan arvostusta siel työyhteisössä.

Opetuksen suunnitteluun ja valmisteluun sekä omaan palautumiseen tarkoitettu aika työpäivien aikana hupeni haastateltavilla viikoittain erilaisiin kokouksiin ja nopeatempoiseen reagointiin, jonka erityisesti Taina mainitsi useaan otteeseen. Kiire ja opetuksen ulkopuolinen työ turhautti häntä ja sai tuntemaan *ammattillista riittämättömyyttä* (K7) kuten seuraavassa esimerkkiotteessa.

Taina: Mikä on hirveesti... hirveesti kuormittanu ihan jokasta opettajaa on se, että me ei olla saatu tehä enää kunnolla sitä omaa perustyötä eli opettamista ja kasvattamista vaan ollaa tehty ihan kaikkea muuta ihan koko ajan, joka on niinku menny sen opetuksen ohi.[---] Se semmonen heti-reagointi, et ku käsketään ni sä keskeytät kaiken sillä sekunnilla ja sit sä teet jotaki ihan muuta, sit ku sä yrität palata siihen niinni sä kysyt, mitä me oltiin viimeks tekemässä, et mitä mä viimeks sanoin, et kuka muistaa ja taas alottaa ihan alusta se homma...

Oppilaiden ongelmista syntyvää kuormitusta pahensivat kahdella opettajalla myös aggressiivisesti ja epäasiallisesti käyttäytyvät vanhemmat. *Vaativien vanhempien* (K8) epäasiallisesta käytöksestä näytteitä seuraavassa:

Petra: No, mä ajattelin sil hetken, et onneks en asu siinä kunnassa enkä siellä lähellä, enkä mitään, tavallaan mä en joudu pelkää sitä et joku tulee hakkaa mut illal tai sillai et.

Saara: [M]ulla oli yks tosi hankala perhe, jotka ensimmäisestä viikosta lähtien kritisoi mun tekemisiä suoraan minulle niinkun [---] kyseenalaisti mun ammattitaidon ja kyseenalaisti ihan vaan ihmisenä olemisen [---] se ahdistus mikä heidän läsnäolostaan joka päivä... mull meni vatta sekasin välillä ku mä näin, että taas ne on tuolla. Koskaan mä en tiennyt että mitä tänään tulee, ja ne viestit oli ihan älyttömiä, ne oli semmosta mun haukkumista. Ja sit mä jouduin jokaikisen sanan miettii tosi tarkasti, koska he kääns kaiken mitä mä kirjoitin ni kaiken mua vastaan.

Henkilökohtaisen elämän haasteilla (K9) vaikutti olevan kuormitusta lisäävä vaikutus lähinnä tässä uupumuksen ensimmäisessä vaiheessa, ennen ensimmäistä käännekohtaa. Kahdella opettajalla oli työn kuormittavuuden lisääntyessä muutoksia myös yksityiselämässään. Lopulta kaiken huomion ja energian vei työ, ja henkilökohtaisen elämän ongelmat saivat väistyä. Niiden pohtimiseen ei enää kerta kaikkiaan riittänyt resursseja pahimman uupumuksen keskellä. Henkilökohtaisten ongelmien yhteyden uupumukseen voi todeta esimerkiksi seuraavasta Saaran kertomuksesta, jossa henkilökohtaisen elämän haasteet lisäävät omistautumista työlle.

Saara: Samaan aikaan mun henkilökohtasessa elämässä oli aika iso kriisi [---] ehkä tietyl tapaa mä sitten halusin nauttii vielä enemmän sit siitä työstä, ku vapaa-aikana ei ollu nii

mukavaa. Mä sitte olin tosi paljon töissä, mut mä tykkäsin siitä, mua ei haitannu että mä tein pitkää päivää.

Ensimmäisessä käännekohdassa (Käännö 1) ensimmäiset uupumusoireet, kuten uupumusasteinen väsymys ja ammatillinen riittämättömyyden kokemus, ovat jo huomattavia. Omaan kuormittuneeseen oloon havahdutaan ensimmäisen kerran ja osa opettajista pohtii sairausloman mahdollisuutta. Opettajat pyrkivät helpottamaan tilannetta, mutta toimenpiteet eivät tuota tulosta. Seuraavassa ote Ainon ja Saaran kokemuksista ensimmäisessä käännekohdassa:

Aino: Mä niinku kuitenkin kirjasin sillai paperille kaikki mun työtehtävät ja tavallaan, et mitkä niistä aiheuttaa minkätyyppistä kuormitusta ja niit oli sellanen aanelonen täynnä.

Saara: Mun esimies sano, että ”et ootko miettiny, et menisit juttelemaan jollekin tai haluaisitko ottaa sairauslomaa, että sulla on nyt aika paljon kaikkennäköstä...” ja sit mä olin aika semmonen et ei täs mitään, et kyl tää tästä, kuhan me nyt vaan selvittää tää tilanne.

Uupumusta edeltävien kuukausien kuvauksissa korostuvat siis *toiveikkaus* (K1), *innostus* (K2) omaa työtä kohtaan ja *motivaatio* (K3). Kuormituksen lisääntyessä opettajat kokevat *vaikeuksia rentoutua vapaa-ajalla* (K4) sekä nukkumiseen liittyviä *uniongelmia* (K5). Kuormittumista pahentaa *työn suuri määrä* (K6), *ammatillisen riittämättömyyden kokemus* (K7) työn haasteiden edessä, *vaativat oppilaiden vanhemmat* (K8) ja *henkilökohtaisen elämän haasteet* (K9). Ensimmäisessä käännekohdassa (Käännö 1) havaitaan jo uupumuksen merkit ja pohditaan sairauslomaa ensimmäisen kerran.

4.2 Tutkimuskysymys 2: Miten luokanopettajat kuvailevat työuupumuksen aikaisia kokemuksiaan?

Toinen tutkimuskysymys kartoittaa opettajien kokemuksia uupumuksen ollessa kaikkein pahimmillaan. Juonirakenteen näkökulmasta tämä edustaa uupumuksen toista vaihetta sekä toista käännekohdtaa. Uupumus on lisääntynyt entisestään. Toimet kuormittuneisuutta vastaan eivät lukuisista yrityksistä huolimatta riitä, mikä vie opettajilta viimeisetkin toiveet selviytymisestä. Keho reagoi uupumukseen *fyysisin oirein* (K10). Haastateltavat kuvaavat ajasta jääneen vain *sumuisia mielikuvia* (K11). Elämä on *sinnittelyä* (K12) päivästä toiseen. Seuraavassa opettajien kuvauksia näistä oireista sekä tästä ajanjaksosta kokonaisuutena:

Aino: Mut et aika sumussa on se [aika] kaikenkaikkiaan menny että... et viimeeseen kuukauteen mä en enää nukkunu ollenkaan. [---] Ja siis tosi paljon niinku fyysisiä oireita. [---] Kyl se oli siis tosi massiivinen ja kokonaisvaltanen se niinku... oman niinku fyysisen ja psyykkisen kuormituksen semmonen täysromahdus.

Saara: Suoraan sanottuna mä en hirveesti muista siitä [---] se oli sitä suoriutumista päivästä toiseen ja huomasin sitte, et kotiin ku pääsin ni en mä tehny yhtään mitään, et mä vaan makasin sohvalla ja katoin telkkaa.

Taina: Kyllä kai se koko ajan oli sitä et ku mä olin ihan niinkun.... siinä äärilaidalla, että jaksanko mä vai tapahtuiks jotakin, jotakin mikä niinku oikeesti repäsee mut pois ni kyllä se sitä oli, sitä oli ihan jatkuvasti, sitä et mä yritin, yritin vaan niinkun järjettömästi elää sitä koulua varten et mä saisin sen homman hoidettua ja uhrasin kaiken muun.

Äärirajalla sinnittelemisen on kestänyt niin kauan, että pienetkin vastoinikäymiset tuntuvat ylivoimaiselta. Pitkittyneelle stressille onkin tyypillistä tilanteen vaihtelevuus. Toisinaan sinnittely tuottaa hetkellisesti tulosta, mutta ilman korjaavia toimenpiteitä kuormitus todennäköisesti pahenee ajan kuluessa. Usein yllättävät käännteet pahentavat tilannetta entisestään. (Juuti & Salmi 2014, 55.) Jokaisen haastateltavan kertomuksista on löydettävissä tapaus, joka antoi lopullisen sysäyksen henkisellemahdukselle (Käänne 2). Sairausloma ei ole enää vaihtoehto tilanteen helpottamiseen, vaan ainoa apu työkyvyn palauttamiseen. Näistä lopullisen romahduksen aiheuttaneista toisista käännekohdista seuraavassa esimerkkinä Saaran paniikkikohtaus ja Petran kokema liikenneonnettomuus, johon liittyi noin viikkoa myöhemmin myös itkukohtaus.

Saara: Tuli jo ihan paniikkikohtaus ja sit mä sain itteni juostuu sinne pihalle ja se oli... se oli epätodellinen tilanne. [---] [E]ntä jos mä vaan juoksisin kotiin, et mä voisin vaan oikeesti juosta tästä vaan kotiin ja sanoo kaikille et haistakaa paska, et mua ei kiinnosta. [---] Se ei ollu ihan sen hetken ajatus, mut vähän sen jälkeen, et loppuiks multa tässä niinku koko opettajuus tähän, loppuiks mulla täällä työt tähän. Oonks mä hullu?

Petra: [A]join semmosen pahan kolarin. Siis olis voinu käydä tosi huonosti, mut mun eka ajatus siin vaihees kun se [liikenneväline] pysähty oli et "jes, nyt mä pääsen niinku lepäämään."

Työuupumuksen aikaisissa kertomuksissa kokemuksista korostuvat siis fyysiset oireet (K10), sumuiset mielikuvat (K11), sinnittely (K12) sekä viimein ratkaiseva negatiivinen tapahtuma (Käänne 2), joka lopulta pakottaa haastateltavat jäämään sairauslomalle.

4.3 Tutkimuskysymys 3: Millaisia kokemuksia luokanopettajilla on työuupumuksesta toipumisesta ja työhön palaamisesta?

Kolmas tutkimuskysymys on kaksiosainen, jossa selvitetään haastateltavien kokemuksia toipumisprosessista sekä heidän ajatuksiaan työhön palaamisesta. Juonirakenteellisesti tämä tutkimuskysymys tarkastelee sairausloman aikaa (Vaihe 3), kolmatta käännekohtaa (Käänne 3), jossa havaitaan

ensimmäiset merkit voimien palautumisesta sekä neljättä vaihetta, jossa opettajat ottavat etäisyyttä vanhaan ja neljättä, viimeisestä käännekohtaa (Käännö 4), jossa koittaa ratkaiseva positiivinen käänne kohti työn valoisampaa tulevaisuutta.

Opettajat jäävät sairauslomalle, kun uupumus on jo ottanut vallan ja vienyt työkyvyn. Opettajakollegat ja *läheiset suhtautuvat haastateltavien sairauslomaan kannustavasti* (K13). *Esimiesten reaktiot vaihtelevat* (K14). Vain yhdellä opettajista esimiesten suhtautuminen oli täysin kannustavaa. Muut kuvasivat erityisen harmittaviksi liian myöhään tulleet ja osittain puheen tasolle jääneet tukitoimet, ja Petran kertomuksen mukaan esimies jopa kieltäytyi ensimmäisestä sairauslomapyynnöstä vedoten lukukauden ja työsuhteen alkuun. Konkreettisia toimia kuormituksen vähentämiseksi, kuten työtehtävien karsimista, olisi tarvittu jo ennen uupumuksen todellista puhkeamista. Seuraavassa kolme aineistonäytettä, joista ilmenevät esimiesten erilaiset asenteet sairastumista kohtaan.

Aino: [M]ä sain omilta esimiehiltäni sillo samantien ihan hirveesti tukea, mä sain työterveydestä samantien heti avun ja kaikki on ollu tosi niinku tavallaan, oppikirjamaisesti menny. Ei silti sitä tarkota etteikö se olis ollu vaikeeta ja kaikkee... se on niinku eri asia. Mut jotenki niiku et hirveen kannustavasti aina suhtauduttu, kollegojen ja kaikkien taholta.

Saara: [M]un esimieski sano, et ku mä hänelle sanoin et kyl mä tiän et mä oon [kuukausien päästä] kunnossa, niin sano mulle suoraan, et hän ei oo siitä niin varma. [tauko] Ja se tuntu myös sitte taas niinku sillee pahalta, että mä tunnen itseni, [---] mutta ei se sitä uskonu. Joten sitte mä koin tulleetni hyljätys myös sen työyhteisön kautta.

Taina: Ei ollu todellakaan helppo jäädä sairaslomalle, ja tuota niin... [---] koska meillä asenne on ollu työpaikalla semmonen, että tehän tuutte sitten töihin, ja voihan sitä vaikka maaten pitää [oppitunnit]. [---] [R]ehtorikin sanoi niin että, joka niinku mun mielestä oli tosi inhottava juttu, jota mä kauan aikaa mietin, että... "et sun luokan oppilaiden vanhemmatki varmaan nyt ajattelee et sä oot pettäny ne kun sä et sitten jatkanukaan tätä koko vuotta." [---] Ihan loppuvaiheessa sitten niin, sitte oli ihan erilainen, niinku puhelu ku puhuttiin tästä, etten mä tuliskaan takasin, ni se oli ihan erilainen.

Haastattelemani opettajien esimiehet eivät vaikuta poikkeuksellisilta opetusalan keskiarvoon verrattuna. OAJ:n viimeisimmän työolobarometrin (OAJ 2016, 13) mukaan opettajat kokevat saavansa esimiehiltään vähemmän tukea ja apua tehtävien hoitamiseen kuin työelämässä keskimäärin. Kyselyyn vastanneet kaipasivat enemmän myös rakentavaa palautetta onnistumisestaan. Myöskään tässä tutkimuksessa haastateltavana olleet opettajat eivät maininneet saaneensa esimiehiltä palautetta ennen uupumustaan. Positiivinen palaute voi parantaa ammatillista itsetuntoa ja näin helpottaa uupumusoireita. Esimies, opetuslalla yleensä rehtori, voidaan nähdä työyhteisönsä toimintatapojen symbolina, joka toimii tahtomattaankin esimerkkinä muille. Jos hänen työskentelymallinsa on uhrautuva, työntekijöiden voi olla vaikea toteuttaa toisenlaista tapaa. (Juuti & Salmi 2014, 151.)

Opettajat kokemukset sairauslomasta olivat erittäin yhtenäisiä. Seuraavassa esimerkkinä Petran kokemuksia sairausloman alkupuolelta. Katkelmassa on havaittavissa uupumuksen vaikutus päivittäiseen elämään ja sairausloman kriittinen tarve omantunnontuskista huolimatta.

Petra: Tavallaan tuntu tosi niinku vaikeelta olla pois töistä, mutta myös siltä, että mä en vaan halua mennä sinne, mä en vaan pysty olee niitten lasten ja heidän vanhempiansa kanssa nyt just. Et sillai... [---] tossa vaiheessa tuntu jo siltä et mä en voi olla pois, mä en saa olla pois, ja se on niinku... tai jotenki et mä oon huono ihminen jos mä nyt jään pois töistä. [---] Toi sairasloma meni niin, et mulle oli äärettömän raskasta edes lähtee käymään kaupassa ostaakseni itelleni ruokaa.

Lopulta vointi alkaa hiljalleen parantua psykoterapian (K15), lepäämisen (K16), ulkoilun (K17) sekä itselle mielekkään tekemisen ja harrastusten ansiosta (K18). Kaikki onnistuivat saamaan psykoterapiaa heti sairausloman alusta alkaen, ja sen koettiinkin auttaneen merkittävästi työkyvyn palautumisessa sekä lisänneen itsetuntemusta ja ymmärrystä uupumukseen johtaneista ajatusmalleista. Psykoterapian vaikutusta tuki sairausloma ja sen tuoma mahdollisuus fyysiseen ja henkiseen palautumiseen. Yhdelle haastateltavalle myönnettiin lomaa vain viikko kerrallaan, minkä hän itse koki erittäin kuormittavaksi ja palautumista hidastavaksi tekijäksi. Sairausloma mahdollisti kaikilla myös unen määrän vakauttamisen, kun työelämän vaatima elämänrytmi vaihtui vapaammaksi.

Läheisten ja kollegojen tuella (K13) oli olennainen merkitys toipumisprosessissa sen kaikissa vaiheissa. Haastateltavat mainitsivat palautumista edesauttaviksi tekijöiksi myös *oman positiivisen asenteen* (K19). Yhdellä haastateltavalla toipumista auttoi hänelle merkityksellinen *lyhyt lisäkoulutus* (K20). Seuraavassa muutamia esimerkkejä opettajien toipumista auttaneista *läheisten tuesta* (K13), *omasta positiivisesta asenteesta* (K19) sekä *itselle mielekkästä tekemisestä ja harrastuksista* (K18):

Petra: ihan onneks, meillä oli siis tosi hyvä ilmapiiri siel opettajakunnassa, et mä pystyin puhuu opettajakunnassa ongelmista ihan koko ajan. [---] Sit sen mun sairastumisen jälkeen mä niinkun päätin olla kattomatta niitä [vaikeita oppilaita] ja katon vaan niitä oppilaita, jotka on niinku sillai et ”ihana kun tulit takas.” Sillai yritin keskittyä siihen hyvään ja siihen positiiviseen ja jotenki niinku saada virtaa niistä asioita, mitkä menee hyvin

Saara: Nyt on tullu aika isoon osaan urheilu, et mä oon nyt intoutunu siihen, et koen sen tosi motivoivana juttuna [---] ja musiikki. Et laulan ja soitan [---] että se on semmonen niinku terapiamuoto myös ja sitte [puoliso].

Tanja: Se mitä mä nyt jälkeinpäin mietin, että et kuinka mulla on [puoliso] jaksanu siinä, että se oli tietenki se, jonka niskaan mä kaadoin kaiken. [---] Ni se ei ollu, kovin varmasti helppoa, se oli varmasti se pelastus että, että tosiaankin niinkun, että oli joku jolle mä jatkuvasti purin kaiken. [---] Mä siinä sitte päätin sen, että mä joka päivä nousen sängystä ylös ja pistän jotkut vaatteet päälle. Ja istun meditoimaan tai sit joogaamaan. Ajattelin et yks minuutti, joka päivä yks minuutti, et jos haluan tehdä enemmän niin teen, mutta yhen minuutin teen.

Irrottautuminen töistä ja keskusteluapu alkaa auttaa, olo vähitellen parantua. Opettajista kolme söi lääkärin määräyksestä erilaisia *uni- ja masennuslääkkeitä, joiden sopivan annostuksen löytyminen* (K21) edisti merkittävästi toipumista. Fyysisen ja psyykkisen täysromahduksen jälkeen omat jalat alkavat vähitellen jälleen kantaa. Kuten uupumuksen pahimmassa vaiheessa, myös haastateltavien sairausloman aikaisista kokemuksista on havaittavissa jokaisella haastateltavalla erityinen käännekohta (Käännö 3). Tässä käännekohdassa toipumisprosessissa kohdattiin ratkaiseva positiivinen käänne, joka on ensimmäinen valonpilkahdus sairausloman keskellä. Toiveikkuus tulevaisuudesta palaa hitaasti, kuten seuraavasta Tainan kertomuksesta voidaan huomata.

Taina: Ni mä rupesin ottaa sen [lääkkeen] illalla ja sain jättää nukahtamistabletit pois. [---] Joo, no se helpotti siinä vaiheessa sitten kun mä sain sen, että mua rupes nukkuttamaan illalla ja sitten kuitenkin söin niitä lääkkeitä ja sit alko elämä muuttuu ihan erilaiseks. Se oli varmaan viikko ku olin niitä syöny ni rupesin pikkasen jo jotain hääreilemään jotakin ja jaksamaan vähän.

Yksi opettajista asui uupumuksen aikaan aivan koulurakennuksen lähistöllä, joten hän koki itselleen parhaimmaksi vaihtoehdoksi viettää osan sairauslomastaan ulkomailla. Vaikka matkustaminen toi myös syyllisyyden tunteita, auttoi maisemanvaihdos todella irrottautumaan vaikeasta tilanteesta. Myös muut pyrkivät neljännessä vaiheessa (Vaihe 4) ottamaan *henkistä ja fyysistä etäisyyttä koulu- maailmasta* (K22). Taina kuvasi kokemuksiaan etäisyyden ottamisesta seuraavasti:

Taina: Koulusta tuli jatkuvasti, mulle tuli tekstiviestejä, tuli sähköposteja. [---] Psykiatri sano, että nyt sä teet ihan oikeesti niin, että nyt sä ilmoitat sinne työpaikalle, että sieltä ei tuu teiltä yhtään viestiä. Että tarkoitus on olla poissa siitä työelämästä, eikä se onnistu jos koko ajan soitellaa ja viestitellää. No, sit mä päätin et kai mun on parasta sit olla niin rohkee ja sanoa niin, että näin tehdään. [---] Sit se lähti helpottamaan se homma et tosiaankin ku mä sain olla ihan erillään siitä koulujutusta, mutta kyllä se oli tosi hirveä se alku. Et mä oikein ihmettelin, että kuinka ihmiset niinku pysty edes ajattelemaan, että kun mä ihan avoimesti kerroin mikä mulla on kuitenkin, ni sit että mä vielä pystyisin vielä tekemään töitä.

Opettajien toipumisprosessin toisena merkittävänä positiivisena käännekohtana voidaan pitää työn tulevaisuuden suunnitelmien selkiytymistä (Käännö 4). Tämä neljäs käännekohta sijoittuu sairausloman loppupuolelle hetkeen, jolloin tulevaisuususkko tuo mukanaan tunteen uupumuksen voittamisesta sekä konkreettisia suunnitelmia työuran jatkosta sairausloman jälkeen. Muutoksia on tehtävä, vaikka niiden pohtiminen on raskasta. Etäisyyden oton jälkeen saadaan korvaavia kokemuksia uusien ajattelumallien avulla. Ammatillinen itsetunto alkaa eheytyä. Seuraavassa esimerkkiotteita opettajien uusista suunnista työelämässä, jotka olivat selkeä käänne kohti jaksamisen kannalta parempaa tulevaisuutta.

Aino: Sen seuraavan vuoden mä sillen ku mä sairastuin, ni olin tosiaan opintovapaalla. Tein niitä opintoja, mut se oli kyl niinku, en mä olis missään tapauksessa pystynyt ole töissä. Mun lyky että... ettei tarvinu olla sairaslomalla. [---] Että mulla oli niinku taval- laan... että mä sain sit koko seuraavaks vuodeks sen tekosyn et mun ei tarvi mennä sinne takasin.

Petra: Yks kaveri vinkkas mulle et häntä kiinnostais tehdä semmonen oppikirja, et lähenkö messiin, tehäänkö yhdessä? Mä olin vaan et jes, okei, nyt mul on hyvä syy siirtyä pois, et nyt mulla on seuraava missio ja mä keskityn siihen.

Taina: Rehtori puolsi tätä [opiskelu-]hommaa ihme kyllä, mua jännitti ihan hirveesti ku mä soitin sille, ajattelin et se heti sanoo ettei oo takasin tulemista. [---] [Lukuvuoden alussa] ei ollukaan stressiä, niin kun yleensä on ollu ku työt alkaa, ku saiki alottaa opiskeluhommat. Niitä mä nyt oon tässä sit tehny ja paljon on ollu vapaa-aikaa. Ei oo tarvinu niitä työjuttuja stressata.

Työuupumuksen kertomus alkaa olla loppupuolella, kun kokemukset on mahdollista pukea kertomukset muotoon (LOPPU). Loppuvaihetta määritteleviä kokemuksia ovat tyytyväisyyden lisäksi *armollisuus itseä kohtaan* (K23) sekä *uusien oireiden tarkkailu* (K24), sillä uupumuksen uusiutumisen mahdollisuus on aina läsnä. Toipuminen on kuitenkin jo niin pitkällä, että aikaisemmin itselle tapahtuneita asioita on jo helpompi tarkastella kauempaa. Haastatteluhetken aikainen elämäntilanne on hyvä ja työ tai opiskelu jälleen palkitsevaa. Kaksi haastateltavaa ovat edelleen opetustyössä ja varsinkin toinen heistä kertoo viihtyvänsä edelleen luokanopettajana, sillä uudet oppilaat palauttivat uskon työn mielekkyyteen. Kaksi muuta haastateltavaa otti hengähdystauon pohtiakseen uudestaan suhdettaan luokanopettajan työhön. Toinen heistä jättäytyi osa-aikaiselle työlle pois opetusosalta ja suunnittelee oppikirjan julkaisua, toinen on opintovapaalla ja pohtii työuransa uutta suuntaa opiskelun ohessa. Uupumuksen uusiutuminen tulevaisuudessa koetaan erittäin todennäköisenä, mutta myös valmiudet kuormittumisen tunnistamiseen ja purkamiseen ovat paremmat. Kaikki heistä ovat tietoisesti hidastaneet elämänrytmiään ja opetelleet armollisuutta itselle. He korostavat asenteensa työtä kohtaan muuttuneen olennaisesti, sillä elämään on mahdollista muutakin kuin opettajuus, niin palkitsevaa kuin se toisinaan onkin. Saara kuvaa asenteensa muutosta seuraavasti:

Saara: Tietyl tapaa just semmonen niinkun... tyhmä urheus, et se on karsiutunu. Että esimerkiksi töissä mä yritän nyt rajata sen, että jos tää ei oo mun tonttia ni minä en tee. [...] Mä en rupee enää työni takia terveyttäni pilaamaan, et se on mulle ihan niinku selkee juttu.

Yksi haastateltavista erottuu muista erityisesti nykyisen tilanteensa suhteen. Toisin kuin muut opettajat, Aino on pahimman uupumuskokemuksen jälkeen vaihtanut työpaikkaa useaan kertaan ja tasapainoillut kuormittumisen keskellä vuosittain. Tässä tutkimuksessa tarkastelussa olleen ensimmäisen sairausloman jälkeen hän kouluttautui lisää ja on jatkanut täydentäviä opintoja vielä työn ohella, mutta todellisia muutoksia työkuvaan on ollut vaikea tehdä. Nykyiseen tilanteeseen hän on melko

tyytyväinen, mutta alanvaihtoa mietityttää säännöllisesti. Seuraavassa otteessa hän pohtii soveltuvuuttaan opettajuuteen ja mahdollisuutta alanvaihtoon.

Aino: Kyl mä oon niinkun sitä miettiny kans, et mä en ehkä perusluonteeltani oo vaan semmonen niinku, että mä sopisin kouluun töihin ku mä niin herkästi kuormitun. [---] On varmaan [haastattelua edeltävät kuukaudet] menny niin, että käyn joka päivä kattomassa työkärin sivuilta uudet työpaikat, et en tiä... jos nyt jotain tulee... se on vähän niinku vaikee tällee kymmenen vuoden opettajakokemuksella, että ruveta sitte sitä, et minkäs takia vaihdat työpaikkaa. Tai et miten sen sitte jossain työhaastattelussa jollekulle selittää. Se on vähän mietityttäny.

Alan vaihto pois opettajuudesta siis houkuttaa Ainoa. Työpaikkojen vaihto on helpottanut kuormitusta, mutta todellinen irrottautuminen opetusaltalta arveluttaa yhä. Hän kokee, että on parempi pysyä kuluttavassa, mutta siitä huolimatta melko varmassa opetustyössä, kuin sietää mahdollisen työttömyyden tuomaa epävarmuutta. Nykyistä suomalaista työelämää leimaakin työn epävarmuus yhä enemmän ammattiryhmästä riippumatta. Työntekijä voi pelätä mahdollista työttömyyttä, irtisanomista tai suuria muutoksia työssä. Määräaikaiset työsuhteet ovat erityisen yleisiä julkisella sektorilla työskentelevillä nuorilla korkeakoulutetuilla kuntasektorin lisääntyneiden talousvaikeuksien vuoksi. Lisäksi vaikutusta on alan naisvaltaisuudella, jossa vakituiset työntekijät käyttävät paljon perhevapaita. Määräaikainen työsuhte voi erityisen paljon lisätä työn koettua epävarmuutta ja näin huonontaa työhyvinvointia, jos työntekijä ei koe voivansa vaikuttaa työ muutoksiin ja määräaikaisuus on vastentahtoista. (Mauno & Kinnunen 2008, 168 – 171, 175, 193.) Suhtautuminen työn katkonaisuuteen riippuukin paljon myös persoonallisuustekijöistä, sillä esimerkiksi toinen, vasta muutama vuosi sitten valmistunut haastateltava suhtautuu epävarmaan työllisyystilanteeseensa melko huolettomasti, ja toteesi jatkavansa opetustyötä nykyisen irtioton jälkeen, kun siltä tuntuu. Epävarmuus on kuitenkin todennäköisesti osa työelämää myös jatkossa, mikä vaatii työntekijältä sopeutumiskykyä ja luo haasteita työhyvinvoinnille. (Mauno & Kinnunen 2008, 178, 194.)

Vaikka haastateltavat kuvasivat tämänhetkistä elämäntilannettaan hyväksi, uupumuksen uusiutuminen koettiin silti todelliseksi riskiksi, kuten seuraavista otteista ilmenee.

Aino: [T]avallaan sen minkä mä oon täs tajunnu, että... et ei se niinku.... en mä ajattele... et mun työuupumus on niinku... ehkä niinku kuitenkin sit niinku sillee käsitelty ja taputeltu pakettiin ja se oli tossa. Vaan et tavallaan et jokaikisessä työpaikassa mul on tullu se niinku jollain uudella tavalla.

Taina: Jos mä nyt mietin, et jos olisin tänä syksynä ollu töissä, ni mä olisin varmaan uupunu taas, että onneksi sain tämmösen mahdollisuuden.... mutta... en tiedä mikä on tulevaisuus sitte. Kyllä mulla... nyt niin paljon ku mä oon miettiny asioita, ni mulla on kyllä mielessä, että mä en halua opettajan hommiin takas.

Työuran tulevaisuuden pohtimista leimaa kuitenkin vahva ammatti-identiteetti. Opettajuus on pitkän opiskelun ja työvuosien jälkeen niin iskostunut haastateltavien minäkuvaan, että siitä irrottautuminen tuntuu hämmentävältä. Kaksi opettajista tarvitsi siihen terveydenhuollon ammattilaisen apua, yksi käy läpi irrottautumisprosessia yhä. Seuraavassa Tainan ja Petran ajatuksia alan vaihtamisesta ja opettajaidentiteetistä.

Taina: Se mikä oli jännä, että sekä psykologi että psykiatri jotka ei mun mielestä sais antaa niinkun valmiita vastauksia, niin molemmat sanoivat et mun kannattaa vaihtaa alaa. [---] Mä paljon mietin ja paljon mietittiin ihan yhdessäki sitte, et kuka mä sitte oon jos mä en oo opettaja, ku mä oon aina opettajaks halunnu.

Petra: Mä en pääse siitä mun kasvattajaidentiteetistä mitenkään, et mä huomaan et elän sitä kokoajan. Vaik mä vaihtaisin mihin, [---] ni mä en usko et mä pääsen tästä identiteetistä. Tää on vaan niinku niin iso osa mua. [---] En usko et pystyn olee pois opettajan ja kasvatus-työstä kokonaan. Koen et mul on siihen niin paljon annettavaa ja mä myös saan tosi paljon, se on tosi mielekästä, mut just nyt on ihanaa ettei oo kiire mihinkään.

4.4 Haastateltavien kokemuksia, jotka eivät sijoitu juonirakenteeseen

Alasuutarin (2011, 141) mukaan juonirakenneanalyysistä huolimatta on usein hyödyllistä tarkastella myös varsinaisen juonen ulkopuolelle jääviä lauseita, tässä tapauksessa muita haastatteluissa esiin tulleita asioita, sekä niitä kohtia, jossa kertoja kommentoi tarinaansa. Esimerkiksi muutamaan otteeseen opettajat ottivat esille sen, minkälaisia toimia he olisivat ennen uupumusta kaivanneet kuormituksen helpottamiseksi tai uupumuksen ennaltaehkäisyyn. Erityisesti esiin nousi *mahdollisuus työpariin*, jonka kanssa olisi mahdollista jakaa työn sekä henkistä että konkreettista taakkaa. Vaikka opettajat kokivat saaneensa kollegoilta tukea ja toisinaan käytännönkin apua, toiveissa oli nimenomaan työpari, joka olisi kuormittuneen opettajan kanssa tasa-arvoisesti vastuussa luokan toiminnasta, eikä näin kuormittuisi kohtuuttomasti ongelmatilanteiden puimisesta. Haaveissa oli toinen aikuinen, joka tarjoaisi konkreettista apua ilman, että sen hakemisesta joutuisi tuntemaan huonoa omatuntoa. Petra ja Saara kuvasivat toiveitaan yhteisopettajuudesta ja kollegiaalisesta tuesta seuraavin sanoin:

Petra: Mä toivoisin et ois enemmän sellasta vertaismentorointihommaa. Mä toivoisin, et joka ikinen työuran alottava sais ekan vuoden opettaa yhteisopetuksessa jonku kokeneemman kanssa, tai vaikka se olis uusi, ei sil oo väliä. Mut sinänsä se vois tuoda uusia ideoita sille kokeneemmalle. Ja toisinpäin.

Saara: Ehkä yleisesti niinkun toivoisin, että olis niinkun kouluilla semmonen vaikka yksi tutkiopettaja, tuutoropettaja-tapa, nyt se on varmaan ehkä tulossa, ainakin joihinki kouluihin, mut just se niinku, että ei tarvi niinku pyytää anteeks jos menee kysymään.

Myös erityisen haastavissa oppilastapauksissa opettajat olisivat kaivanneet entistä tiiviimpää moniammatillista yhteistyötä. Esimerkiksi Saaran työtä vaikeutti merkittävästi koulupsykologin esteellisyys keskustella suoraan oppilaan ja hänen perheensä asioista, kuten seuraavasta ilmenee:

Saara: mä toivoisin ite muutosta, että sais myös puhua asioista asioina. [---] Ku mä en mee juoruamaan psykologille, mutta usein voi olla että psykologin olis hyvä tietää kenestä oppilaasta mä kysyn, et mitä mä nyt tän kans teen. Mut ku ne aina pitää käydä vanhemman kautta.

Vaitiolo-velvollisuus on tärkeä osa oppilashuoltotyötä, mutta luokanopettajan kasvatustyö vaikeutuu väistämättä, jos hän ei saa tietoonsa kaikkia oppilaan oppimiskykyyn vaikuttavia asioita, varsinkin jos niiden vakavuus on jo vaatinut keskustelua koulun henkilökuntaan kuuluvan kuraattorin, psykologin tai terveydenhoitajan kanssa.

Opetusresurssien lisääminen olisi helpottanut esimerkiksi koulunkäynninohjaajan hyödyntämistä opetuksen tukena. Haastavien oppilaiden kohtaamiseen kaivattiin myös *lisäkoulutusta*. Opettajat eivät kokeneet saaneensa opettajankoulutuksesta minkäänlaisia välineitä esimerkiksi lastensuojeluilmoituksen tekoon. Yleisopetuksen puolelle onkin viime vuosina integroitu yhä enemmän oppilaita, joilla on merkittäviä oppimisvaikeuksia tai sosiaalisia haasteita. Opettajien lisäkoulutus ja resurssien lisääminen on kuitenkin joissakin tilanteissa voinut jäädä puolitiehen. Koska opettajankoulutus ei koskaan kykene täysin ennalta vastaamaan koulumaailman alati muuttuviin haasteisiin, juuri opettajien lisäkouluttaminen työajalla ja riittävien erityisopetus- ja koulunkäynninohjaajaresurssien tarjoaminen on opettajien jaksamisen kannalta erittäin tärkeää. Oppilaan yhteisössä lapsista välittäviä aikuisia on harvoin liikaa.

Haastateltaville oli tarjottu uupumuksen yhteydessä *työnohjausta* eli mahdollisuutta käsitellä työn ongelmakohtia yhdessä ammattilaisen kanssa, mutta jokaisen kohdalla tarjous oli tullut vasta liian myöhään, työkyvyn vaatiessa jo sairauslomaa. Työnohjaus myös järjestetään useimmissa tapauksissa työajan ulkopuolella, jolloin palautumisen kannalta tärkeää vapaa-aikaa kuluu jälleen työ-

asioihin ja voimavaraksi tarkoitettu toiminta voi kuormittaa valmiiksi väsynyttä opettajaa lisää. Työnohjaus nähtiin kuitenkin mahdollisesti kuormitusta helpottavana tekijänä, kuten seuraavista katkelmista ilmenee. Työnohjausta käsittelen laajemmin pohdintaluvussa.

Aino: Mä niinku oikeesti ajattelen että semmonen työnohjaus olis kyl ihan tosi, tosi tarpeellista ihan kaikille.

Petra: Työnohjausta mulle tarjottiin, sillo ku mä olin jääny sairaslomalle, et jos mä haluun sen [loppulukukauden], sen pari kuukautta ni työnohjausta ni voin saada. Sit mä olin siitäki, et mitä helvettiä, miks mulle ei tarjottu tätä niinku heti ekana syksynä?! Koska olisin tarvinu sitä tosi säännöllisesti.

Tanja: [työnohjauksesta:] Musta se on täysin väärin, et se on työajan ulkopuolella et kylhän se pitäis olla työaikana. Mäkin olisin tarttunut siihen, mut kun se ei oo ollu, niin mä en oo jaksanu vielä yhtä stressiä ottaa siihen lisää.

Haastatteluissa tuli esiin opettajien muuttunut suhtautuminen paitsi itseensä ja omaan työhönsä, myös koko työhön liittyvän ajattelumallin muutos suhteessa esimerkiksi kollegoihin tai ympäröivään yhteiskuntaan. Kollegat tai esimiehet eivät ehkä hahmota uupumusta tai muita mielenterveyden haasteita samoin, kuin sen kokeneet haastateltavat. Opettajien oma asennemuutos on havaittavissa seuraavista aineistokatkelmista.

Aino: Se on jännä miten mä sit välillä hätkähdän sitä semmosta opettajahuonehuumoria, et ku joku on sillai, et “kohta mä oon varmaan ihan työuupunu ja burn outissa” [---] niin ne kohdat on niitä ku hätkähdän, että tästä lasketaan oikeesti niinku leikkiä vai?... Et ei oo kyl niinku itelle kauheen helppo nauraa semmosille asioille

Petra: Sit ku mul iskee se väsymys, ni se voi olla tosi totaalinen, niin tavallaan mä voisin kuvitella et mul olis myös helpompi tai matalampi kynnyks ottaa sit sairaslomaa sit jatkossa. Vaikka sit kusettais, et mä oon flunssas tai yrjötaudis tai mitä vaa.

Saara: Nyt mä oon kyllä ihan varma et sit ku musta tuntuu et nyt mä en jaksa, ni sit mä otan pari päivää saikkua, joko omaa lomaa tai sit meen psykologin kautta.

Kokonaisuutena kaikki haastateltavat kokivat työuupumuksen voimauttavana prosessina, vaikka toivovatkin muiden välttävän samankaltaiselta pimeältä jaksolta. Lopuksi vielä aineisto-otteita haastateltavien ajatuksista koskien koko uupumuskokemusta ja sen tuomista muutoksista elämään.

Aino: No mä ehkä itseasiassa ajattelen niin, että omalla kohdalla se [uupumus] ei kyllä ollu vältettävissä. Se on tietyllä tavalla ehkä parasta mitä mulle on ikinä tapahtunu.

Petra: Et loppuunsa vaik se oli aivan järkyttävän rankkaa ja vaikeeta ja ihan käsittämätöntä kuvitella, et joku voi olla niin poikki, ni jotenki mä koen, että se on kuitenkin siis myös kasvat-tanu mua ja antanu ymmärrystä muille masentuneille.

Taina: Vaikka [uupumusaika] kyllä oli ihan kauhee, siis mä en semmosta haluais toista kokea enää, se oli jotain niin hirveetä ku kaikki oli niin mustaa ja tuntu, että tästä ei oikeesti ikinä nousta. [---] Ja sit se piti kaatua tolla tavalla, ikävä kyllä kaikki kerralla niskaan, että mä tajuan jotakin ja opin siitä.

Saara: Et semmonen itseni arvos... rakastaminen on tullu isona, isona osan ja just sen oman ajan arvostaminen, ja se, että elämän ei tarvi olla suorittamista vaan se niinku elämä on tässä ja nyt.

4.5 Yhteenvetoa luvusta 4

Haastattelukertomusten juonirakenteen käännekohtat, niiden ajallisen sijoittumisen sekä kokemukset uupumuksen eri vaiheista olen tiivistänyt taulukkoon 4.1.

TAULUKKO 4.1 Haastateltavien työuupumuksen vaiheet ja käännekohtat

Vaihe tai käännekohta	Vaiheen tai käännekohdan ajallinen sijoittuminen uupumuskertomuksessa	Tyypilliset kokemukset vaiheesta (lyhenne K) tai käännekohdan luonne
ALKU: Aika ennen uupumuksen ensioireita	muutamia kuukausia ennen ensioireita	K1 toiveikkuus, K2 innokkuus, K3 motivaatio
Vaihe 1: Kuormitus lisääntyy vähitellen	muutamia viikkoja tai kuukausia ensioireista	K4 vaikeus rentoutua vapaa-ajalla, K5 uniongelmat, K6 suuri työ määrä, K7 ammatillinen riittämättömyys, K8 vaativat vanhemmat, K9 henkilökohtaisen elämän ongelmat
Käännekohta 1	noin kolme kuukautta ensioireista	Ensimmäiset toimet kuormituksen vähentämiseksi
Vaihe 2: Kuormitus pahenee	kesto useista kuukausista vuoteen	K10 fyysiset oireet, K11 sumuiset mielikuvat, K12 sinnittely
Käännekohta 2	sairauslomalle jääminen	Ratkaiseva negatiivinen tapahtuma
Vaihe 3: Sairausloma	sairausloman kesto kolmesta viikosta lukukauteen	K13 läheisten tuki, K14 esimiesten suhtautuminen ristiriitaista, K15 psykoterapia, K16 lepo, K17 ulkoilu, K18 mielekäs tekeminen, K19 oikea lääkitys, K20 oma asenne, K21 lisäkoulutus
Käännekohta 3	sairausloman puoliväli	Ensimmäinen valonpilkahdus
Vaihe 4: Toipuminen	sairausloman loppupuoli	K22 fyysinen ja henkinen etäisyyden ottaminen
Käännekohta 4	sairausloman loppu	Ratkaiseva positiivinen kokemus ja suuntaviitta tulevaan
LOPPU	haastatteluhetki	K23 armollisuus itseä kohtaan, K24 uusien oireiden tarkkailu

Haastateltavat opettajat kokivat luokanopettajan työn ennen uupumusta erittäin motivoivana. Työssä oli tapahtunut positiivinen muutos edelliseen, esimerkiksi uusi opetusjärjestely, ja kaikki suhtautuivat tulevaan toiveikkaasti. Innokkuudesta huolimatta kuormitus lisääntyy ja opettajat huomaavat vaikeuksia rentoutua vapaa-ajalla sekä uniongelmiä. Tilannetta pahentavat työn suuri määrä, kokemus ammatillisesta riittämättömyydestä ja vaativat vanhemmat. Myös henkilökohtaisessa elämässä voi olla muutoksia. Ensimmäisessä käännekohdassa opettajat huomaavat ensimmäisen kerran jotakin olevan vialla, mutta korjausliikkeillä ei kuitenkaan ole merkittävää vaikutusta opetuksen ulkopuoliseen työhön, kasvaneisiin ajallisiin vaatimuksiin tai siihen, että opettajat haluavat todella edelleen tehdä työnsä mahdollisimman hyvin ja näin asettavat itselleen kohtuuttomia vaatimuksia suhteessa työn tarjoamiin mahdollisuuksiin.

Toisessa vaiheessa uupumus pahenee. Päivistä jää vain sumuisia mielikuvia. Kuormitusta on yritetty jo helpottaa jollakin tavoin, mutta toimet eivät tuota tulosta, mikä lannistaa opettajia entisestään. Sinnittely jaksamisen äärirajoilla on kestänyt niin pitkään, että keho reagoi jo fyysisin oirein ja toisessa käännekohdassa yksi vastoinkäyminen romahduttaa ihmisen täysin sekä fyysisesti että henkisesti. Työkyky palautuu vain sairauslomalla.

Esimiehet suhtautuvat kuormitukseen ristiriitaisesti, mutta ymmärtävät joustamisen olevan ainoa vaihtoehto väsymyksen päästyä näin pitkälle. Sairausloman aikana kuntoutus ja lepo alkavat vähitellen auttaa. Tärkeinä edesauttavina tekijöinä opettajat kokevat läheisten tuen, psykoterapian, ulkoilun sekä itselle mielekkään tekemisen ja harrastukset vailla suorituspaineita. Toipumista auttavat myös itselle sopivan lääkityksen löytyminen sekä lisäkoulutus. Sairausloman jälkeen esimiehet kuitenkin tarjoavat joitakin tukitoimia, helpotusta työn määrään ja mahdollisuutta opiskeluun. Kolmas käännekohta on ensimmäinen merkki tervehtymisestä. Hoitotoimet auttavat, ja passiivisuus ja masentuneisuus alkavat väistyä todellisen minän tieltä. Opettajat ottavat etäisyyttä vanhaan elämäänsä sekä henkisesti arjesta irrottautuen että fyysisesti paikkaa vaihtamalla. Neljännessä käännekohdassa tulevaisuus usko palautuu ja konkretisoituu uudeksi suunnaksi työelämässä. Uusi luokka, uuden opiskelu tai uusi työ muuttavat uupumuksen aikaista työnkuvaa olennaisesti. Korvaavat kokemukset palauttavat uskon itse.

Aikaa kuluu ja lopulta kokemukset on mahdollista pukea kertomuksen muotoon haastatteluhetkessä. Oma vointi ja elämäntilanne koetaan hyväksi, mutta jatkuva itsensä tarkkailu oireiden uusiutumisen varalta pysyy. Työuupumus voi koska tahansa iskeä uudestaan, mutta tällä kertaa kuormituksen helpottamiseen on myös parempia välineitä. Opettajuus on edelleen iso osa identiteettiä, vaikka sitä on pohdittu kriittisestikin ammattilaisen tuella. Opettajat kuvailevat uupumuksen olleen erittäin raskas, mutta opettavainen kokemus, joka on muuttanut asennetta työhön olennaisesti.

Haastatteluissa opettajat pohtivat myös keinoja, jotka mahdollisesti olisivat auttaneet ennaltaehkäisemään työuupumuksen syntyä. Näitä tekijöitä olisivat olleet mahdollisuus työpariin, tiiviimpi moniammatillinen yhteistyö, opetusresurssien lisääminen, lisäkoulutus sekä työnohjaukseen osallistuminen työajalla. Opettajat kokivat työuupumuksen vaikuttaneen olennaisesti heidän ajatuksiinsa työelämästä, ja fyysisestä ja psyykkisestä täysromahduksesta huolimatta koko prosessi oli heille voimaannuttava kokemus.

Olen pelkistänyt haastateltavien kertomukset juonirakennepohjaisella avulla yhdeksi juonirakennetyypiksi, jossa on alku, neljä vaihetta käännekohtineen sekä loppu. Kaikista kertomuksista oli löydettävissä sama rakenne, vaikka käännekohdat ilmenivät jokaisella opettajalla hieman yksilöllisin variaatioin. Luvussa 5 tarkastelen tuloksia ja pohdin luokanopettajien työhyvinvoinnin tulevaisuutta sekä tarkastelen jatkotutkimusmahdollisuuksia.

5 POHDINTA

Tässä luvussa tiivistän tutkimukseni keskeiset tulokset ja pohdin niiden merkitystä (5.1). Esittelen lisäksi ehdotuksia uupumuksen ehkäisemiseksi ja arvioin jatkotutkimusmahdollisuuksia (5.2). Tutkimuksen menetelmällisiä ratkaisuja, luotettavuutta sekä etiikkaa arvioin alaluvussa 5.3. Lopuksi tarkastelen omaa tutkijan positiotani ja tiivistän ajatuksiani tästä tutkimuksesta sekä nykypäivän opettajuudesta ja opettajien kuormituksesta yleisesti (5.4).

5.1 Yhteenveto

Tutkimustehtävänä tässä tutkimuksessa on selvittää työuupumuksen kokeneiden luokanopettajien kokemuksia uupumuksesta sekä parantumisprosessista heidän itsensä kertomana. Tutkimuskysymykset ovat:

1. Millaisia kokemuksia luokanopettajilla on työuupumukseen johtaneista syistä ja sen alkuvaiheesta?
2. Miten luokanopettajat kuvailevat työuupumuksen aikaisia kokemuksiaan?
3. Millaisia kokemuksia luokanopettajilla on työuupumuksesta toipumisesta ja työhön palaamisesta?

Tutkimukseen osallistui neljä uupumuksen aikaan luokanopettajana toiminutta henkilöä, joiden sairauslomasta oli kulunut vähintään viisi kuukautta. Aineisto kerättiin teemahaastatteluilla loka-marraskuussa 2016. Haastattelukertomusten analysoinnissa hyödynnettiin juonirakenneanalyysiä.

Kaikki haastattelukertomukset kuvasivat työuupumuksen etenemistä samoin oleellisin vaiheihin, joista oli mahdollista muodostaa juonirakenne käännekohtineen. Ennen uupumusta opettajat olivat innostuneita, toiveikkaita ja motivoituneita. Optimismi kestää vain muutaman kuukauden, kunnes kuormitus lisääntyy niin, että opettajilla on jo vaikeuksia rentoutua vapaa-ajalla ja uniongelmia. Työn painetta lisää suuri työmäärä, riittämättömyyden kokemus haasteiden edessä sekä vaativat vanhemmat ja henkilökohtaisen elämän muutokset. Ensimmäisessä käännekohdassa kuormitusta yritetään keventää ja sairauslomaa pohditaan ensimmäisen kerran.

Toisessa vaiheessa lisätoimet työtaakan helpottamiseksi eivät edelleenkään tuota tulosta, mikä lannistaa opettajat. Kuormitus pahenee, keho reagoi uupumukseen fyysisin oirein. Muistikuvat ajasta ovat sumuisia, sillä elämä on työn ehdoilla sinnittelyä. Toisessa käännekohdassa koittaa ratkaiseva

negatiivinen tapahtuma, joka pakottaa haastateltavat jättämään työn. Sairausloma ole enää vaihtoehto tilanteen helpottamiseen, vaan ainoa apu työkyvyn palauttamiseksi.

Läheiset ja kollegat kannustavat jäämään sairauslomalle, mutta esimiesten suhtautuminen asiaan vaihtelee. Toipuminen alkaa vähitellen terapian, levon ja ulkoilun ansiosta. Voinnin kohentumisessa auttavat myös mielekäs tekeminen vailla suorituspaineita, oikean lääkityksen löytäminen, oma positiivinen asenne sekä lisäkoulutus. Kolmannessa käännekohdassa huomataan ensimmäiset todelliset toipumisen merkit. Todellinen palautuminen vaatii kuitenkin vielä fyysisistä ja henkistä irtiottoa työstä. Lopulta ratkaiseva positiivinen tapahtuma, neljäs käännekohta, palauttaa tulevaisuususkon ja näyttää uuden suunnan työelämässä. Haastatteluhetkellä elämäntilanne on hyvä ja opettajat ovat opetelleet armollisuutta itselle. Oman olon tarkkailu jatkuu uusien oireiden varalta, mutta nyt niiden käsittelyyn on paremmat valmiudet. Työuupumus oli opettajille valtava, mutta voimaannuttava kokemus, joka muutti asennetta työhön olennaisesti.

Aikaisemmissa tutkimuksissa työuupumuksen tyypillisiksi oireiksi on todettu uupumusasteinen väsymys, ammatillisen itsetunnon heikkeneminen sekä kyyninen asenne työtä kohtaan. Haastateltavien kertomuksissa näistä oireista korostui eniten väsymys. Haastateltavat kertoivat olleensa poikkeuksellisen väsyneitä sekä henkisesti että fyysisesti niin, että päivittäisistä arkisista askareista suoriutuminenkin oli haasteellista. Kokemus ammatillisen itsetunnon heikkenemisestä esiintyi aineistossa erityisesti kuvauksina riittämättömyyden tunteista, joita hankalat oppilastapaukset ja muut ulkoiset paineet saivat esiin. Opettajat eivät varsinaisesti kyseenalaistaneet omaa ammatillista osaamistaan, mutta he kokivat työn sisältäneen luokanopettajan tyypilliseen työnkuvaan kuulumattomia elementtejä. Kuormittumisen taustalla nähtiin ennen kaikkea töiden suuri määrä ja tukitoimien resurssien puute suhteessa oppilasmäärään. Työn vaatimukset olivat siis liian korkeat suhteessa työntekijälle tarjottuihin vaikutusmahdollisuuksiin ja heidän henkilökohtaisiin voimavaroihinsa, mikä on erityäin yleistä työuupumukseen johtaneissa työtilanteissa. Luokanopettajan perustyöhön heillä olisi ollut täydet valmiudet, mutta sen ylimääräiset vaatimukset kasvoivat liian suureksi suhteessa opettajien resursseihin kohdata haasteet. Aino suoraan totesikin, ettei hän kokenut ammatillisen itsetuntonsa erityisesti kärsineen, vain jaksaminen loppui suuren työtaakan alla. Kyynisyyttä viestivät kokemukset ja ajatukset olivat aineistossa selvästi vähemmistössä. Niiden monitulkintaisuutta pohdin hieman edempänä.

Tämän tutkimuksen kanssa yhteneväisiä tuloksia on saanut esimerkiksi Rajala (2001, 28 – 35), jonka opettajien stressinhallintaa käsittelevässä tutkimuksessa positiivisia vaikutuksia työhyvinvointiin oli empaattisella työyhteisöllä, työn ja vapaa-ajan erottelulla, virkistystoiminnalla sekä lisä-

koulutuksella ja -resursseilla. Stressinhallintaan puolestaan negatiivisesti vaikuttivat suuret muutokset sekä yksittäisen koulun että koko kaupungin tasolla, resurssien vähäisyys, joka kasvatti esimerkiksi ryhmäkokoja, ja esimiehen toiminta.

Narratiivista tutkimusotetta työuupumuskokemusten selvittämisessä on hyödyntänyt myös Pirjo Hämäläinen psykologian lisensiaattitutkimuksessaan (2004). Hän tutki teemahaastatteluin kahdeksaa IT-alalla työskentelevää henkilöä, jotka olivat saaneet työterveyslääkäriltä lähetteen psykologille nimenomaan työperäisen uupumuksen vuoksi. Informaatioteknologian alalla työuupumusta on tutkittu varsinkin yksilöllisiä tekijöitä selvittävällä, ymmärtävällä tutkimusotteella melko vähän. Työuupumuksessa syntytekijät, kokemukset ja toipumisprosessi ovat hyvin yksilöllisiä työuupumuksen yleisyydestä huolimatta. Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, mitkä tekijät vaikuttivat haastateltujen työuupumuksen kehittymiseen, millaisia vaiheet olivat, sekä miten he kokivat uupumusprosessin ja mikä merkitys sillä heille oli. Haastateltavia ei oltu valittu erityisen tutkimuksellisin kriteerein, vaan he olivat tyypillisiä työterveyden uupumusasiakkaita, jotka olivat suostuneet kuntoutuksensa ohella osallistumaan tutkimukseen. (Hämäläinen 2004, 5, 14.)

Hämäläinen (2004, 19, 25 – 28) erotti uupumuskertomuksista kaksi tarinatyyppiä, joissa oli useita yhdistäviä tekijöitä, mutta myös merkittävästi eroja. Ensimmäisessä tarinatyyppissä, ”työn imusta uuteen työorientaatioon”, työuupumusta edelsi voimakas motivaatio. Tästä huolimatta henkilö uupui yksilö- ja työolotekijöiden yhteisvaikutuksesta, mutta luotti pystyvänsä tulevaisuudessa vaikuttamaan omaan tilanteeseensa. Uupumus koettiin positiivisena oppimisprosessina voimakkaasta väsymyksestä, uniongelmistä, sosiaalisesta eristäytymisestä ja raskaasta sinnittelystä huolimatta.

Toista tarinatyyppiä Hämäläinen (2004, 19, 31 – 33) luonnehti kuvauksella ”työn mielekkyyden menetyksestä ulkoiseen muutokseen pyrkivä”. Uupumuksen taustalla oli voimakas pitkään jatkunut kuormitustila, joka oli lopulta pääasiassa työolotekijöistä johtuen kärjistynyt työuupumukseksi. Tulevaisuususkko oli heikkoa, sillä tähän joukkoon lukeutuvat haastateltavat eivät uskoneet itse voivansa merkittävästi vaikuttaa kuormittumiseensa. Työn vaatimukset olivat kasvaneet, motivaatio työntekoa kohtaan oli vähitellen kadonnut, esimiehen toimintaan ei oltu tyytyväisiä ja fyysiset oireet pahensivat kyynisyyden kokemusta.

Hämäläisen (2004, 20 – 22, 48) tutkimuksesta löytyy siis useita yhtymäkohtia omaan tutkimukseeni sekä uupumuksen taustalla olleista tekijöistä, sen kehitysvaiheista että haastateltavien kokemuksista, kuten uupumusasteisesta väsymyksestä, ammatillisen riittämättömyyden tuntemuksista, itkuisuudesta ja masentuneisuudesta. Hämäläisen tutkimuksessa yhtenä merkittävä löytönä esiintyi kuitenkin voimakas kyynistyminen, jota haastattelemini opettajien kertomuksissa esiintyi vain vähän. Kyyniseksi tulkittavia kuvailuja esiintyi tämän tutkimuksen kokemuskertomuksissa ennen uupumusta nähdäkseni hyvin vähän, ja nekin liittyivät opetuksen ja kasvatuksen ulkopuoliseen työhön,

esimerkiksi ”paperinpyörytykseen”. Uupumuksen jälkeisen ajan kuvauksista löytyi viitteitä kyynisyyteen Ainon kertomuksessa, jossa hän totesi koulussa työskentelyn olevan hänelle lähtökohtaisesti erittäin kuormittavaa, eivätkä päivittäiset toimet sen helpottamiseksi lopulta ehkä riitä tulevaisuudessa. Myös Saara kertoi sairauslomansa jälkeen ”suorittaneensa” opettajan työtä muutamien kuukausien ajan ja välttäneensä silloin tekemästä mitään ylimääristä. Pääosin opettajat kuitenkin kuvasivat tehneensä parhaansa kuormittumisesta huolimatta työn aloituksesta aina lopulliseen romahtamiseen saakka, eivätkä he missään vaiheessa kyseenalaistaneet opetustyön merkitystä. Lapsista selvästi välitettiin, joten on mahdollista, että uupumusta edeltänyt välinpitämättömyys kohdistui vain opetuksen ulkopuoliseen osaan työtä, vaikka sekin hoidettiin aina vaatimusten mukaan.

Nähdäkseni kyynisyyttä oli tässä tutkimuksessa kaikkein eniten havaittavissa haastateltavien kommenteista koskien nykyistä koulumaailmaa. Opettajien näkemykset olivat hyvinkin kriittisiä, joista esimerkkinä mainittakoon Petran lausahdus kysyttäessä töihin palaamisesta: *”siis ku tietää vaan mikä hullunmylly tuol on kouluissa koko ajan”*. Kuvailut voi kuitenkin tulkita myös perusteluksi kritiikiksi resurssien vähentämistä ja opettajan työn muutoksia kohtaan, sillä kasvatustyön merkityksellisyyden kokemus ei näytä heillä vähentyneen missään vaiheessa prosessia. Juuri ennen sairauslomaa ja heti uupumuksen jälkeen opetustyö oli kaikille haastateltaville suorituskeskeistä ja töihin palatessa vapaa-aika eroteltiin työajasta entistä tarkemmin, mutta nähdäkseni toiminnan voi tulkita enemmän oman jaksamisen suojelemiseksi kuin välinpitämättömyydeksi. En tulkinnut heistä kenenkään missään vaiheessa pitäneen opetus- ja kasvatustyötään tarkoituksettomana tai turhana, mutta kriittisyyttä luokanopettajuutta kohtaan oli havaittavissa. On mahdollista, että oma opettajataustani vaikuttaa tähän tulkintaan ja kasvatusalan ulkopuolisen tutkijan näkökulmasta haastateltavien realistiset ajatukset olisivat erittäin pessimistisiä ja turhan synkkiä. Aikaisemmissa tutkimuksissa opettajilla on todettu poikkeuksellisen paljon kyynisyyttä uupumuksen oireita selvittäessä (Hakanen, Bakker & Schaufeli 2006, 495 – 496).

Työuupumuskokemuksen jälkeen tehokkain keino muuttaa työnkuvaa olisi siirtyminen kokonaan pois opetuslta tai ainakin luokanopettajan työstä. Haastateltavat kokivat kuitenkin ammatti-identiteettinsä niin vahvana, että irrottautuminen siitä oli suuri haaste. Ennen uupumusta he kokivat olevansa unelma-ammattissaan. Yhdellä opettajista pienet muutokset työhön kuormituksen vähentämiseksi osoittautuivat toimiviksi, ja hän oli päättänyt ainakin haastatteluhetkellä pysyä luokanopettajana myös jatkossa. Kaksi muuta sai terveydenhuollon ammattilaisen keskusteluapua jättääkseen opettajuuden, mutta kytkös kasvatusalaan on säilynyt varsinaisen luokanopettajan työn loputtuakin. Neljäs toimii lisäkoulutuksen jälkeen edelleen opettajana, sillä alanvaihdon pohtiminen on yhä kesken.

Luokanopettajuus onkin perinteisesti kuulunut vakiintuneesti niin kutsuttujen kutsumusammattien joukkoon. Työstä on haaveiltu ehkä jopa lapsesta asti ja opettajuus on syvällä omassa identiteetissä. Kuten Hakanen, Bakker ja Schaufeli (2006, 509) toteavat, vaikka kasvatusalalle hakeutuvilla onkin monenlaisia syitä ammatinvalinnalleen, opettajuuteen sitoudutaan yhä usein erittäin kiinteästi jo varhain. Tämä omistautuminen näkyikin vahvasti haastateltavien kuvauksissa uupumuskokemuksistaan. Omia oppilaita ei haluttu hevillä jättää pulaan ja sairauslomalle jääminen koettiin vaikeaksi päätökseksi. Kaikki siirsivät henkilökohtaisen elämänsä syrjään hoitaakseen työnsä kunnialla. Tämä oli mielestäni niin leimallinen piirre aineistossa, että Tainan lausahdus siitä päätyi tämän tutkimusraportin nimeksi. Varsinkin Petra ja Saara mainitsivat suorasanaisesti esimerkiksi sen, etteivät yksittäiset lapset olleet syynä vaikeaan työympäristöön, vaan kasautuneet ongelmat. Ajatus ammatinvaihdosta oli kaikille todellinen kriisi.

Vaikka haastatteluissa keskityttiin opettajien omiin kokemuksiin uupumuksesta, opetusalan alttius työuupumukseen tuli ilmi myös tarinoissa sivutuissa yhteisöissä. Ainon nykyisessä työympäristössä kuormitusta käsitellään huumorin keinoin ja työuupumus voi olla jopa synkän vitsin kohde. Petra kertoi silloisissa kollegoissaan olleen useita uupumuksen kokeneita, joiden tuki ja neuvot helpottivat palautumista. Taina kertoi saaneensa vertaistukea varsin yllättäviltäkin tahoilta, joka viestii nähdäkseni uupumuksen yhteiskunnallista luonteesta jotakin olennaista. Alasuutari (2011, 222) toteaaakin, että yksittäisen ihmisen kuvauksia voidaan aina tarkastella myös siitä näkökulmasta, mihin se sijoittuu julkiseen keskusteluun kyseisestä ilmiöstä. Työuupumukseen sairastuminen ei ole kasvatusalalla harvinaista, mutta mahdollisesti hieman peiteltyä. Opettajat voivat pelätä ammatillisen maineensa vahingoittuvan uupumuksen julkisesta myöntämisestä, tai jaksamisen ongelmat koetaan muuten vain hyvin yksityiseksi asiaksi. Myös haastateltavien avoimuus omasta tilanteestaan vaihteli. Taina kannatti vahvasti avointa ilmapiiriä, mutta puolestaan Aino ja Saara kertoivat tilanteestaan vain harvoille henkilöille, eivätkä esimerkiksi lainkaan oppilaiden vanhemmille.

Ilman lääketieteellistäkin koulutusta työuupumusprosessia ja toipumisaikaa voidaan kuvata haastateltavien kokemusten perusteella vaikeaksi elämänvaiheeksi, sillä heidän kertomuksissaan korostuivat paitsi mahdottomuus työntekoon, myös tavallisten päivärutiinien ylläpidon haasteet. Haastatteluissa opettajat kuvasivat käännekohtia sekä muutamia muita hetkiä hyvin yksityiskohtaisesti. Hyvärisen (2010, 93) mukaan juuri nämä, lähes elokuvamaisesti kuvatut hetket ovat yleensä haastateltavalle erityisen merkittäviä. Näissä episodikuvauksissa saatetaan jopa siirtyä kuvaaman tapahtumia preesensissä, mikä näkyi myös omassa aineistossani. Sain etuoikeutetusti kuulla todella synkkiä tarinoita opettajien työstä ennen uupumusta ja kuvauksia raskaista hetkistä uupumuksen keskellä,

mutta myös onnenhetkiä toipumisesta sekä kokemuksia, jotka auttoivat haastateltavia uskomaan tulevaisuuteen.

5.2 Johtopäätökset

Tässä tutkimuksessa ei ollut tavoitteena selvittää työuupumus ennaltaehkäiseviä toimia, mutta haastattelukertomuksissa tuli kuitenkin esiin opettajien ajatuksia myös siitä, millaiset keinot heidän tapauksissaan olisivat toimineen ennaltaehkäisevinä toimina. Erityisen olennaisena tekijänä nähtiin mahdollisuus työnparin kanssa työskentelyyn tai yhteisopettajuuteen. Konkreettisen työn määrän ja henkisen kuormituksen jakaminen toisen tasa-arvoisen aikuisen kanssa olisi aineiston perusteella siis yksi mahdollinen tekijä uupumuksen ennaltaehkäisyyn. Aloittelevien opettajien on myös kansainvälisesti todettu todennäköisemmin pysyvän opetusosalalla ja kokevan vähemmän uupumusoireita, jos he ovat saaneet uransa alkuvaiheessa paljon tukea muilta opettajilta. Juuri opettajuuden alkuvaiheessa ristiriidat henkilökohtaisen elämän ja työuran välillä voivat olla erityisen haastavat, jolloin sosiaalisella tuella on merkittävä vaikutus jaksamiseen. (MacBeath 2012, 18, 28.) Mentorointia luokanopettajan työssä ovat tutkineet esimerkiksi Jokinen ja Sarja (2006).

Toisena uupumusta ehkäisevänä keinona aineiston perusteella voidaan myös ehdottaa opetusresurssien ja täydennyskoulutuksen lisäämistä. Haastateltavat eivät kokeneet saaneensa opettajankoulutuksessa riittävästi välineitä tukea tarvitsevien oppilaiden kohtaamiseen eivätkä opetustyön ulkopuolella kohdattuihin haasteisiin, kuten lastensuojeluilmoituksen tekoon ja aggressiivisten vanhempien kohtaamiseen. Työajalla tapahtuvia täydennyskoulutusmahdollisuuksia lisäämällä opettaja voisi täydentää ammatillista osaamistaan tarpeidensa mukaan. Lisäresurssit ja erityisesti riittävän rahoituksen tarjoaminen perusopetukseen mahdollistaisivat myös pienemmät opetusryhmät tai opetustilanteisiin tarvittavan tuen esimerkiksi erityisopettajalta tai koulunkäynninohjaajalta entistä useammin.

Kolmantena ennaltaehkäisevänä keinona aineistossa mainittiin työnohjaus, mikäli se tapahtuu työajalla ja jo varhain, viimeistään ensimmäisen uupumusoireiden ilmaantuessa. Työnohjauksen tavoitteena on tutkia omaa toimintaansa työyhteisössä sekä arvioida omaa työtään. Voimakkaasti persoonallaan työtä tekevä kuormittuu lähes poikkeuksetta työpäivän aikana vaihtelevista sosiaalisista tilanteista ja tunteista, mutta vaitiolovelvollisuuden vuoksi kohtaamisia voi olla vaikea käsitellä loppuun esimerkiksi puolison kanssa. Työnohjauksessa menneistä haastavista tilanteista on mahdollista keskustella luottamuksellisesti ulkopuolisen, koulutetun ohjaajan kanssa, jonka tehtävänä on antaa ammatillista tukea ja auttaa kokemusten jäsentämisessä. Työnohjauksessa kokoonnutaan useita kertoja, mahdollisuuksien mukaan sekä ryhmässä että kaksin ohjaajan kanssa. Kertoessaan ulkopuoli-

selle työtilanteestaan henkilö itseasiassa jäsentää tapahtunutta myös itselleen. Tämän kaltaista toimintaa on toki epävirallisesti järjestetty aikaisemminkin vuosikymmenien aikana, mutta uupumusoireiden noustua keskusteluun ammattitaitoisen työnohjauksen merkitys työhyvinvoinnissa on lisääntynyt. Työnohjaus on kuitenkin syytä erottaa työhön opastamisesta, jossa on lähinnä kyse työpäivän aikana kohdattavien käytännön asioiden ohjaamisesta. (Koivisto 2001, 228 – 229.)

Myös Opetusalan ammattijärjestö OAJ suosittelee työolobarometrissään työnohjauksen järjestämistä työajalle henkisen ja sosiaalisen kuormituksen vähentämiseksi (OAJ 2016, 26). Kaikki haastateltavani olisivat kaivanneet työnohjausta ennen uupumustaan. Sitä tarjottiin kuitenkin heidän näkökulmastaan liian myöhään, oireiden ollessa jo pahimmillaan. Pääsääntöisesti työnohjaus on lisäksi järjestetty työajan ulkopuolella. Avuksi tarkoitettu oman ammatillisuuden kehittäminen voi muodostua väsymystä pahemmaksi kuormittajaksi, jos toimintaa täytyy reflektoida vielä varsinaisen työpäivän jälkeen esimerkiksi iltapäivällä (Kohonen & Kaikkonen 1998, 141). Aineiston perusteella työnohjausta olisi hyödyllistä tarjota ainakin halukkaille palkallisena ja säännöllisesti, vähintään esimerkiksi muutamia kertoja lukukaudessa, vaikka ohjauksen käytännön järjestelyissä voikin olla vielä pohdittavaa.

Edellä lueteltujen kanssa samansuuntaisia toimia stressin vähentämiseksi opettajat ovat pohjineet myös muissa tutkimuksissa. Rajalan (2001, 71 – 72) tutkimuksessa kuormituksen vähentämiseksi ehdotettiin yleisimmin lisäkoulutusta, roolin selkiyttämistä, kollegojen tukea sekä koulun käytäntöjen kehittämistä ja luokkakokojen pienentämistä. Yhteistyön eri toimijoiden välillä uskottiin hyödyttävän kaikkia. Myös mahdollisuutta osallistua työnohjaukseen toivottiin.

Koivisto (2001, 214) puolestaan listaa käytännönläheisessä teoksessaan yksilön toimia, joilla voi vähentää kuormitusta ja jopa ehkäistä työuupumusta. Ensinnäkin omasta fyysisestä kunnosta huolehtiminen sekä riittävän levon, ulkoilun ja terveellisen ravinnon takaaminen voi vähentää uupumusta. Työ ei myöskään saa täyttää koko elämää, vaan vapaa-ajalla täytyy huolehtia riittävästä palautumisesta. Tilannetta voi helpottaa myös omien tunteiden tunnistaminen sekä hyvän itsetunnon harjoittelu, joka auttaa ammatillisen itsetunnon kohdatessa haasteita. Lista voi vaikuttaa idealistiselta, vaikka se sisältääkin perusteltuja neuvoja. Koivisto (sama, 214) toteaaakin oman toiminnan vaikutuksien olevan rajalliset, jos työyhteisössä ei kiinnitetä huomiota henkilöstöä kehittävään ja työkykyä ylläpitävään toimintaan tai esimiehen työskentely on puutteellista. Hakanen ym. (2006, 509 – 510) suosittavatkin tehokkaita toimia työn vaatimusten vähentämiseksi ja työuupumuksen ennaltaehkäisemiseksi organisaatiotasolla, jotta kouluissa ja muissa työyhteisöissä voitaisiin todella edistää

opettajan hyvinvointia ja positiivista sitoutumista työhön. Kaikkein tehokkainta uupumuksen ennaltaehkäisyä on huomioida työhyvinvointi sekä yhteisön että yksilön tasolla, ja näin parantaa fyysistä jaksamista sekä motivaatiotekijöitä. Koivisto (2001, 204, 208) ehdottaakin työhyvinvoinnin lisäämiseksi henkistä työsuojelua, jossa muokataan työolotekijöitä (työ, työympäristö, työyhteisö) niin, että määrällistä ja laadullista kuormitusta ei ole liikaa, mutta henkilö kokee toiminnan motivoivaksi ja haasteelliseksi. Kun tavoitteet ja työn kuormitus ovat tasapainossa suhteessa yksilön vaikutusmahdollisuuksiin ja muihin voimavaroihin, työssä viihdytään ja rentoutuminen on mahdollista vapaa-ajalla.

Tutkimuskirjallisuudessa yhtenä työuupumusta ennaltaehkäisevänä toimenä on ehdotettu myös työuupumuksen vastakäsitteenä pidetyn työn imun (job engagement) kokemuksen lisäämistä. Tässä tutkimuksessa ei ollut mahdollista perehtyä käsitteeseen sen vaatimassa laajuudessa, mutta joissakin tutkimuksissa (esim. Hakanen ym. 2006) työn imu on otettu mukaan tarkasteltavaksi ilmiöksi työuupumuksen rinnalle. Työhyvinvointitutkimuksen kenttää onkin nähdäkseni mahdollista jatkossa syventää tutkimalla lisää myös sitä, mitkä tekijät edistävät työntekijöiden hyvinvointia. Työssä jaksaminen on muutakin kuin negatiivisten kokemusten puuttumista. ”Ymmärrys työntekijän hyvinvoinnista siis laajenee, kun tarkasteluun otetaan stressitekijöiden lisäksi myös positiivinen lähtökohta ja työn voimavaratekijät”, Hakanen ym. (2006, 507, kirjoittajan suomennos) toteavat.

Työn imu määritellään positiiviseksi ja tyydyttäväksi olotilaksi työssä, johon kuuluu tarmokkuutta, omistautumista ja syventymistä. Tarmokkuus määritellään energisyydeksi ja henkiseksi sinnikkyudeksi työssä, halukkuudeksi panostaa työhön sekä sisukkuudeksi ja peräänantamattomuudeksi myös haasteiden edessä. Omistautuminen on puolestaan merkityksellisyyden tunnetta, innokkuutta, inspiraatiota, ylpeyttä työstä. Kolmas määrittelevä piirre työn imussa on syventyminen ja uppoutuminen. Henkilö on niin täydellisesti ja tyytyväisellä tavalla keskittynyt työhönsä, että aika menee nopeasti ja toiminnasta irrottautuminen voi olla vaikeaa. Viimeaikaisten tutkimusten mukaan tarmokkuus ja omistautuminen muodostavat kuitenkin työn imun keskiön. Erityisesti näyttää siltä, että tarmokkuus ja omistautuminen ovat vastakkaiset navat työuupumuksen uupumusasteiselle väsymykselle ja kyynisyydelle. (Hakanen ym. 2006, 498.)

5.3 Tutkimuksen luotettavuuden ja eettisyyden arviointi

Laadullisessa tutkimuksessa tutkija itse on aina keskeinen osa tutkimustaan ja näin ollen hänen tulkintasakin ovat väistämättä subjektiivisia (Eskola & Suoranta 1998, 211). Tutkimuksen luotettavuus on kuitenkin mahdollista taata prosessin läpinäkyvyyteen pyrkimällä. Laadullisessa tutkimuksessa

tulosten luotettavuutta arvioidaan analyysin systemaattisuutta ja tulkinnan avoimuutta tarkastelemalla. Kvalitatiivisen tutkimuksen pätevyyttä ei voida arvioida täysin samoin kriteerein kuin kvantitatiivisen tutkimuksen validiteettia ja reliabiliteettia, joten laadullisessa tutkimuksessa analysoinnin yhteydessä tehdyt valinnat ja periaatteet on erityisen tärkeä kirjata avoimesti lukijan tarkasteltaviksi. Tutkimusaineisto kuvaillaan mahdollisimman monipuolisesti ja siitä tehdyt havainnot perustellaan huolellisesti. Myös aineiston ja analyysin mahdolliset rajoitukset tuodaan esille. Edes aineiston purkaminen ja alustava käsittely analysointia varten eivät ole koskaan täysin neutraaleja toimintoja, vaan tutkijan toimintaa ohjaavat aina hänen ennakko-oletuksensa ja esiymmärryksensä asiasta ja siitä, mikä aineistossa olisi olennaista ja analysoinnin kannalta hedelmällistä. Analyysivaiheiden selkeä auki kirjoittaminen ja systemaattinen raportointi parantavat tutkimuksen arvioitavuutta. Lisäksi laadullisen analyysin tuloksena syntyvä jaottelu edustaa aina jossain määrin kulttuurista normia ja on siten osa yhteistä ymmärrystä, eikä täysin yksilöllistä. (Ruusuvuori, Nikander & Hyvärinen 2010, 15, 27, 28.) Tässä tutkimusraportissa olen pyrkinyt parhaani mukaan kuvaamaan aineistonkeruu- ja analysointiprosessin mahdollisimman selkeästi ja avoimesti, sekä arvioimaan myös tutkimukseni heikkouksia ja puutteita. Olen pohtinut asettamiani rajoituksia mahdollisimman tarkkaan. Tulkintojeni luotettavuuden lisäämiseksi olen sisällyttänyt raporttiin suoria otteita haastatteluista, jotta lukija voisi kokonaisuudessaan ymmärtää, mihin olen aineiston tulkintani perustanut. Aineiston alustavassa jaottelussa pyrin sisällyttämään kunkin tutkimuskysymyksen ryhmään haastatteluotteita mahdollisimman laajasti. Näin tulkinnan kannalta tärkeitä otteita kertyi aluksi paljon ja analyysini sai mahdollisimman vahvan pohjan.

Haastattelututkimuksessa kerätyn aineiston yksi ominaispiirre on sen lähes loputtomat tulkintamahdollisuudet. Tarkimmallakaan analyysillä ei ole mahdollista saavuttaa täysin loppuun tulkittua materiaalia. Tästä syystä tutkimusraportissa on olennaista mahdollistaa lukijan oma tulkinta kirjaimella aineiston kanssa käyty vuoropuhelu avoimesti tarkasteltavaksi. Myös analyttiset havainnot ja tuloksista tehdyt johtopäätökset on tästä syystä hyvä erottaa toisistaan. (Ruusuvuori ym. 2010, 29.) Aineistokatkelmat havainnollistavat tulkintaa lukijalle ja ne saavat vahvistusta muista vastaavaa ilmiötä etsineistä tutkimuksista. Tutkimusraportin on ylipäättään kuvattava tutkimuskäytänteitä mahdollisimman monipuolisesti ja esitellä tarkasti se, mitä tutkimusprosessin aikana on tapahtunut. (Eskola & Suoranta 1998, 213 – 214, 217.) Tutkimuksen tuloksia esittelevässä luvussa olen sisällyttänyt analyysini useita otteita haastatteluista, jotta lukija pystyy itse arvioimaan tulkintojeni perustaa ja uskottavuutta. Analyysiin pohjautuvat pohdintani ja johtopäätökseni olen kirjannut tähän lukuun.

Myös muutaman muun tekijän pohtiminen on tutkimuksen luotettavuuden kannalta olennaista. Esimerkiksi Eskola ja Suoranta (1998, 139 – 140, 142) toteavat joidenkin haastatteluvastausten toisinaan olevan samansuuntaisia, koska ne on kerätty samankaltaisissa haastattelutilanteissa.

Haastateltavat eivät siis välttämättä ole näkemyksiltään yhteneväisiä, vaikka tutkija tulkitsisi niin. Toisaalta kvalitatiivisen aineiston tapauksessa voi myös ajatella, että haastateltavien ajatukset ovat tässäkin tutkimusaiheessa alun perin laajoja ja jäsentymättömiä, ja ne on teemahaastattelun avulla vain rajattu ja järjestelty helpommin tutkittavaan muotoon. Tutkimuksen pätevyyttä olisi voinut lisätä myös esimerkiksi useamman tutkijan käyttö (Eskola & Suoranta 1998, 214) haastattelutilanteessa, mutta se olisi ollut omalla kohdallani haastavaa toteuttaa, teinhän tutkimusta pääasiallisesti yksin.

Haastattelu on lisäksi aina vuorovaikutustilanne, jossa osapuolet vaikuttavat toisiinsa. Sitä on mahdotonta kokonaan erottaa normaalista elämästä, joten esimerkiksi erilaiset sosiaaliset normit vaikuttavat väistämättä haastattelun kulkuun. Joskus ihmiset voivat myös pyrkiä kaunistelemaan vastauksiaan arkaluontoisista tai hävettävistä asioista. Toisinaan myös sosiaalisesti määräytyneet tekijät, kuten sukupuoli ja ikä, voivat ohjata haastattelutilannetta lähes huomaamatta. (Alasuutari 2011, 142; Eskola & Suoranta 1998, 86, 95.) Pyrin tutkimuksen kulusta ja aineiston keruusta kertoessani kuvaamaan selkeästi ja avoimesti haastattelutilanteita sekä niihin mahdollisesti vaikuttaneita tekijöitä, kuten ensimmäisen haastattelun osalta oman jännitykseni ja junan poikkeuksellisen myöhästymisen aiheuttaman epäselvyyden. On myös mahdollista, että nuori ikäni ja opiskelijastatukseni vaikuttivat siihen, kuinka haastateltavat kuvasivat uupumuskokemuksiaan. Uskon kuitenkin, että esimerkiksi luokanopettajuuteni oli itseasiassa kertomista helpottanut tekijä, koska haastateltavat kenties kokivat minun ymmärtävän heidän tilanteitaan paremmin, olenhan ”samaa joukkuetta”. On mahdollista, että he olisivat silotelleet vastauksiaan koulumaailman ulkopuoliselle tutkijalle esimerkiksi opettajan ammatin mustamaalauksen välttämiseksi, tai ainakin lähestyneet kokemuksiaan eri näkökulmasta. Elämäntarinaa ja kokemuksia tutkittaessa haastateltavat eivät yleensä muuta faktoja tilanteen mukaan, mutta tutkijan valitsema näkökulma ja teemat voivat vaikuttaa siihen, miten he omaa elämäänsä kuvaavat (Alasuutari 2011, 109). Pyrin aktiivisesti varsinkin kolmessa viimeisessä haastattelussa jättäytymään taka-alalle ja annoin opettajien itsensä vapaasti kertoa tarinansa. Näin ohjasin heidän ajatuksiaan mahdollisimman vähän. Pyysin heitä kertomaan uupumusprosessin seuraavasta vaiheesta vast sitten, kun edellinen vaikutti olevan käsitelty. Heillä oli myös mahdollisuus lisätä asioita edellisiin kuvauksiin koko haastattelun ajan sekä lopuksi. Täyttä varmuutta persoonani ja taustani vaikutuksesta haastatteluihin on silti mahdotonta saada. Näiden tekijöiden pohdinnalla pyrin kuitenkin lisäämään tutkimukseni luotettavuutta.

Tutkimuksen arvioinnin kannalta on olennaista pohtia myös aineiston riittävyyttä. Laadullisessa tutkimuksessa on vaikea tarkkaan määritellä etukäteen esimerkiksi sopivaa määrää haastateltaville. Tässä tutkimuksessa haastattelin vain neljää opettajaa. Kahden haastateltavan jälkeen tarkastelin heidän kertomuksiaan ja huomasin niissä jo yhteneväisiä piirteitä. Kun kahdesta seuraavasta haastattelusta löytyi myös samankaltaisia uupumusprosessin vaiheita, päätin keskittyä analysoimaan vain

näiden neljän opettajan kokemuksia. Se oli nähdäkseni myös pro gradu -työn laajuuteen nähden sopiva määrä aineistoa, sillä kaikki haastattelut olivat kuitenkin vähintään noin tunnin mittaisia. Lisäksi lisähaastateltavien etsiminen olisi vaatinut merkittävästi lisää resursseja, joka olisi ollut pois muusta tutkimustyöstä.

Tutkimusta arvioitaessa tarkastellaan usein myös tutkimuksen relevanssia eli sitä, onko tehdyllä tutkimuksella yleinen merkitys (Eskola & Suoranta 1998, 220). Nähdäkseni tutkimuksellani on sekä yhteiskunnallinen, tieteellinen että käytännöllinen merkityksensä. Yhteiskunnan tasolla se nostaa jälleen esiin opettajien ammatin haasteet ja pyrkii omalta osaltaan herättelemään päättäjiä huolehtimaan luokanopettajien hyvinvoinnista muutosten keskellä. Tieteen kentällä tämä tutkimus on pieni lisäpalanen, joka liittyy osaksi työhyvinvointitutkimuksen suurta palapeliä keskittyen tarkentamaan kuvaa uupuneista opettajista ihmisinä. Käytännön tasolla tutkimus ja sen raportointi valmistaa tekijänsä työelämään, ja toivottavasti myös auttaa jotakin lukijaa pohtimaan omaa jaksamistaan.

Tämän tutkimuksen kertomukset eivät tietenkään ole suora kuva todellisuudesta, sillä tapahtumakuvaukset sisältävät aina jonkin verran tulkintaa. Voidaan kuitenkin todeta, että haastatteluissa opettajat välittävät omaa ymmärrystään koulun todellisuudesta ja työuupumuksesta oireyhtymänä. Tästä syystä heidän yksilöllisistä kokemuksistaan on mahdollista muodostaa tulkintoja myös siitä, millainen on laajempi kokemusmaailma. (Erkkilä 2005, 207.)

Tutkimusta arvioidessa on tärkeää tarkastella myös tutkimusprosessin eettisyyttä, varsinkin kun kyseessä on työuupumuksen kaltainen haastateltaville henkilökohtainen ja raskas aihe. Kuulan (2013, 58) mukaan tutkimusetiikassa ”normeilla sekä ohjataan tutkimuksen tekoa että ilmaistaan niitä arvoja, joihin tutkijoiden toivotaan ja uskotaan sitoutuvan.” Eettisesti kestäväällä tavalla tehty tutkimus kunnioittaa ihmisarvoa ja tavoitteena on tutkittavien itsemääräämisoikeuden, vahingoittumattomuuden sekä yksityisyyden turvaaminen (Kuula 2013, 60). Pohdin tutkimuksen eettisiä ulottuvuuksia useaan otteeseen koko prosessin aikana. Aineiston keräämisen alkuvaiheessa hain haastateltaviksi henkilöitä, joiden uupumuksesta oli kulunut jo jonkin verran aikaa, jolloin he olisivat todennäköisemmin kysyneet jo käsittelemään asiaa, toisin kuin vasta uupumuksesta toipuneet. He ilmoittautuivat tutkimukseen vapaaehtoisesti ja ilman painostusta. Haastateltaville on tärkeää välittää mahdollisimman kattavasti tietoa tutkimuksesta, johon he ovat osallistumassa (Kuula 2013, 61). Haastatteluhaakemuksessa (LIITE 1) ja käytännön järjestelyjä koskevista sähköposteista pyrin informoimaan tutkittavia riittävästi tutkimuksen kulusta ja anonymiteetin takaamisesta. He saivat myös ennalta luetun tutkimussuostumuksen (LIITE 2), josta selviävät perustiedot tutkimuksesta sekä tutkimusvastausten käyttötarkoitus, kuten Kuula (2013, 61) suosittelee. Lisäksi kerroin suullisesti itsestäni ja opiskelutaustastani sekä varmistin, että haastateltavat ymmärsivät, mitä tutkimukseen osallistuminen käytännössä tarkoitti (Kuula 2013, 61 – 62).

Korostin haastattelujen aluksi mahdollisuutta keskeyttää tutkimus missä vaiheessa haastattelua tahansa, ja opettajilla oli myös mahdollisuus sivuuttaa ikävät kysymykset halutessaan, vaikka kukaan ei tätä kokenutkaan tarpeelliseksi. Yksi haastateltavista koki kokemuksia kertoessaan tunnekuohun, jonka ajaksi keskeytin tutkimustilanteen. Annoin hänelle aikaa rauhoittua ja puhuimme hetken aiheen ulkopuolisista asioista, jonka jälkeen hän ilmaisi itse halunsa jatkaa. Kaikkien haastattelujen päätteeksi pyrin ohjaamaan keskustelun työn hyviin puoliin, ja juttelimme muutenkin sekä aluksi että lopuksi kevyistä, uupumusta iloisemmista asioista, jotta haastateltavat eivät jäisi liiaksi pohtimaan ikäviä kokemuksiaan. Kuulan (2013, 62) mukaan tutkittavien henkistä räsitystä on vaikea arvioida, mutta pyrin omalta osaltani hienotunteiseen ja arvostavaan vuorovaikutukseen opettajia kunnioittaen. Kiitokseksi kaikki haastateltavat saivat pienet, päivittäistavaroita sisältävät lahjakassit, joiden tarkoituksena oli korvata haastatteluihin käytettyä aikaa ja vaivaa. Haastateltavilla oli koko tutkimustilanteen ajan mahdollisuus muuttaa tai laajentaa vastauksiaan ja rohkaisin heitä myös tarvittaessa ottamaan minuun jälkeensä yhteyttä, jos heillä olisi ollut vielä kysyttävää.

Tutkimuseettisesti on kyseenalaista, jos haastattelut suoritetaan siitä huolimatta, että tutkimusaineisto olisi myös mahdollista hankkia osallistujia vaivaamatta (Kuula 2013, 63). Koska halusin tutkimuksessani tarkastella opettajien yksilöllisiä uupumuskokemuksia, aineistoa ei olisi voinut hankkia esimerkiksi valmiista arkistoista. Yksityisyyttä suojaavassa eettisessä tutkimuksessa mahdollistetaan tutkittavien päätävältä omiin tietoihinsa sekä varmistetaan, ettei yksittäisiä haastateltavia voi tunnistaa tutkimustekstistä (Kuula 2013, 64). Anonymiteetin varmistamiseksi (Kuula 2013, 214 – 215) tallensin tutkimussuostumuksen vain suullisesti ja häivyitin aukikirjoitetuista haastatteluista nimet sekä muut tunnistettavat yksityiskohdat ja arkaluontoiset tiedot parhaani mukaan. Tutkimusraportissa käytin haastateltavista vain pseudonyymejä. Hävitän haastattelua koskevat sähköpostit sekä itse haastattelutallenteet tutkimuksen julkaisun jälkeen ja huolehdin kirjallisen aineiston asianmukaisesta säilytyksestä itselläni, kuten Kuula (2013, 129, 227) suosittaa.

Kaikki haastateltavat saavat tiedon tutkielmani valmistumisesta sekä mahdollisuuden lukea tutkimusraportin. Kuulan (2013, 63) mukaan myös tutkimustulosten julkaisemisella voi olla negatiivisia vaikutuksia tutkittavien elämään, mutta olen pyrkinyt välttämään sitä parhaani mukaan. Tämän tutkimuksen tarkoituksena ei ole ollut leimata tutkittavia tai luokanopettajien ammattikuntaa yleisemmin. Tavoitteena on ollut raportoida opettajien työuupumuksen kokemuksia niin kuin haastateltavat itse ne ovat välittäneet. Tarkastelen tutkimuksessa kriittisestikin luokanopettajiin kohdistuvia vaatimuksia, mutta nähdäkseni tässä raportissa tulevat myös esiin työn mahdollisuudet ja edut.

5.4 Lopuksi

Työuupumuksen kehittymistä on kuvattu useilla erilaisilla malleilla ja kuvioilla jo 1980-luvulta alkaen (ks. esim. Kinnunen & Hätinen 2008, 41 – 45 ja Hakanen ym. 2006, 495 – 497). Pyrkimykseni hahmottaa uupumusprosessia vaiheittain ei siis ole uusi, mutta tavoitteenani on ollut raportoida näiden käännekohtien ja koko työuupumuksen merkitys haastateltaville itselleen. Ehkä kertomuksista löytyy joitakin yleisinhimillisiä piirteitä, jotka auttavat ymmärtämään muidenkin työuupumukseen sairastuneiden kokemuksia.

Suomalaiset opettajat eivät selvästikään voi hyvin. OAJ:n työolobarometrissa (OAJ 2016, 16) vastaajien arvio omasta työkyvystään oli alle työelämän keskiarvon. Tämän arvion on todettu olevan ennustavasti yhteydessä työkyvyttömyyseläkkeelle jäämiseen. Opettajat kokivat myös keskimääräistä enemmän työstressiä sekä poikkeuksellista väsymystä. Intensiivinen ja emotionaalinen ihmis-suhdetyö vaatii omaehtoista palautumista. (OAJ 2016, 16 – 18.) Myös haastateltavieni kuvaukset työuupumuksen kokemuksesta olivat lohduttomia ja surullisia. Motivoiva unelmatyö vei voimat ja muutti henkilökohtaisen tunne-elämän todella synkäksi useiksi kuukausiksi.

Uupumuksesta huolimatta haastatteleman opettajat suhtautuvat varovaisen toiveikkaasti työuransa tulevaisuuteen. Työtyytyväisyys oli OAJ:n työolobarometrissa (OAJ 2016, 8) hieman laskenut vuodesta 2013, mutta suomalaiset opettajat innostuivat edelleen työstään ja myös pitivät siihen syventymisestä enemmän kuin työelämässä keskimäärin. Myös työyhteisön tuen saamisen kokemus on vähitellen saavuttanut suomalaisen työelämän keskiarvon, ja erityisesti nuoret työntekijät kokivat selvityksessä saaneensa apua työyhteisöltään. Kannustava ilmapiiri on siis entistä yleisempää, mikä voi helpottaa noviisiopettajien työuran alkuvuosia. (OAJ 2016, 8, 10.)

Työuupumuksen myötä opettajat kokivat kuitenkin merkittävän ammatillisen kriisin, joka ulottui syvälle minuuteen. Kuka minä olen, jos en luokanopettaja? Irrottautumisen teki erityisen vaikeaksi ammatin voimakas kytkeytyminen identiteettiin jo nuoruusiästä alkaen. Opetustyötä tehdään voimakkaasti omalla persoonalla, mutta mitkä muut seikat tekevät opettajuudesta niin voimakkaasti minuuteen kytkeytyvän kutsumusammatin. Onko tällä ilmiöllä yhteyttä työuupumusalttiuteen? Onko esimerkiksi niin ikään työuupumustilastoissa kärkisijoilta löytyvä lääkärin ammatti yhtä vahvasti identiteettiin kiinnittyvä työ? Kuinka vahvana muut työuupumukselle alttiit ammattiryhmät kokevat ammatillisen identiteettinsä kytkeytymisen koko persoonallisuuteen? Ainakin näitä seikkoja voisi olla hyödyllistä selvittää jatkotutkimuksissa. Työuupumuksen sekä persoonallisuuspiirteiden ja ammatillisen identiteetin yhteyden entistä tarkempi selvittäminen voisi auttaa uupumuksen ennaltaehkäisyssä ja mahdollistaa kuormitusta helpottavien keinojen pohtimisen jo opiskeluaikana. Myös kansainväli-

sesti on oltu sitä mieltä, että jo opettajankoulutuksessa olisi syytä keskittyä niihin yksilöllisiin prosesseihin, joiden tuloksena opiskelijasta kehittyy opettaja (MacBeath 2012, 18). Työhyvinvoinnin ja persoonallisuuden yhteyttä onkin jo tutkinut esimerkiksi Anne Mäkikangas työryhmineen (Mäkikangas ym. 2015 ja Mäkikangas ym. 2013). Joka tapauksessa opettajien työhyvinvointia on nähdäkseni tärkeää tutkia myös tulevaisuudessa, jotta alalle riittää jatkossakin motivoituneita hakijoita ja nykyisten työntekijöiden ammattitaitoa voidaan hyödyntää kestävällä tavalla.

Koska niin monet opettajat ovat hakeutuneet ammattiinsa voimakkaan sisäisen motivaation ajamana, uskoakseni uupumusta ehkäisevän työn imun saavuttamista on mahdollista tukea. Useimmat opettajat viihtyvät lasten parissa. Työ on vaihtelevaa, sosiaalista, ja opettamisesta voi saada onnistumisen kokemuksia sekä pitkällä tähtäimellä että päivittäisellä tasolla. Suomessa ainakin toistaiseksi on luotettu opettajien ammattitaitoon ja yleensä tuettu työn omaehtoista toteuttamista. Näitä työn etuja täytyy kuitenkin vaalia myös jatkossa, ja muuttuvassa työelämässä jälleen erityisen paljon. Kuka tahansa kokee olonsa uhatuksi, jos hänelle ei tarjota riittäviä mahdollisuuksia työstä selviytymiseen. Opettajat ja muu koulun henkilökunta ovat säästöjen ja resurssipulan keskellä todella ahtaalla. Ammattiinsa sitoutuneet kasvattajat tekevät kaikkensa vaikeissakin tilanteissa, mikä lopulta näkyy synkissä uupumustilastoissa.

Tämän tutkimuksen aikana on tullut väistämättä selväksi, että luokanopettajan ammattiryhmään kohdistuu jatkuvasti suuria vaatimuksia. Ongelmiin on puututtava konkreettisilla toimilla mahdollisimman pian. Resurssipula ja opettajien kuormitus heijastuvat väistämättä lasten kehitykseen ja oppimiseen. Jos yhteiskuntaan halutaan jatkossakin aktiivisia, oppimishaluisia ja ennen kaikkea hyvinvoivia nuoria ja aikuisia, täytyy heille tarjota mahdollisimman hyvät lähtökohdat jo lapsena. Koko ikäluokan kattava peruskoulujärjestelmä on siihen nähdäkseni hyvä väline, jos sen suurinta voimavaraa, ammattitaitoisia opettajia, kohdellaan arvonsa mukaisesti ja heille tarjotaan todellinen mahdollisuus tehdä työtään suurella sydämellä.

LÄHTEET

- Aaltola, J. 2005.** Koulun haasteet ja opettajan työn ”mieli”. Teoksessa Luukkainen, O. ja Valli, R. (toim.) 2005. Kaksitoista teesiä opettajalle. Jyväskylä: PS-kustannus, Opetus 2000. s. 19 – 35
- Aaltonen, T. ja Leimumäki, A. 2010.** Kokemus ja kerronnallisuus – kaksi luentaa. Teoksessa Ruusuvoori, J., Nikander, P. ja Hyvärinen, M. (toim.) 2010. Haastattelun analyysi. Tampere: Vastapaino. s. 119 – 152
- Aamulehti (AL) 11.3.2017.** Tamperelaisopettaja sairastui ja avautuu koulun kovasta arjesta: ”Työ on melkoisen haastavaa” <https://www.aamulehti.fi/kotimaa/tamperelaisopettaja-sairastui-ja-avautuu-koulun-kovasta-arjesta-tyo-on-melkoisen-haastavaa-24335517/> (tarkistettu 23.4.2018)
- Ahola, K., Honkonen, T., Kalimo, R., Nykyri, E., Aromaa, A. & Lönnqvist, J. 2004.** Työuupumus Suomessa. Terveys 2000-tutkimuksen tuloksia. Suomen Lääkärilehti; 59 (43) s. 4109-4113. Osoitteessa: http://www.terveysportti.fi/helios.uta.fi/dtk/ltk/avaa?p_artikkeli=sll22078 (tarkistettu 23.4.18)
- Alasuutari, P. 2011.** Laadullinen tutkimus 2.0. 4. uudistettu painos. Tampere: Vastapaino
- Ammattinetti 2018.** Ammatit: Luokanopettaja. TE-palvelut/AVO-ammatinvalintaohjelma http://www.ammattinetti.fi/amatit/detail/94_ammatti (tarkistettu 23.4.18)
- Atjonen, P. 2005.** Eettisesti laadukas opetus. Teoksessa Luukkainen, O. ja Valli, R. (toim.) 2005. Kaksitoista teesiä opettajalle. Jyväskylä: PS-kustannus, Opetus 2000. s. 53 – 66
- Erkkilä, R. 2005.** Narratiivinen kokemuksen tutkimus: Koettu paikka, tarina ja kuvaus. Teoksessa Perttula, J. ja Latomaa, T. (toim.) 2005. Kokemuksen tutkimus. Merkitys - tulkinta - ymmärtäminen. Helsinki: Dialogia. s. 195 – 226
- Eskola, J. ja Suoranta, J. 1998.** Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino
- Eskola, J. ja Vastamäki, J. 2015.** Teemahaastattelu: Opit ja opetukset. Teoksessa Valli, R. & Aaltola, J. (toim.) 2015. Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Jyväskylä: PS-kustannus. 4., uudistettu ja täydennetty painos. s. 27 – 44
- Hakala, J. 2005.** Oppimisen edistäminen. Teoksessa Luukkainen, O. ja Valli, R. (toim.) 2005. Kaksitoista teesiä opettajalle. Opetus 2000. Jyväskylä: PS-kustannus. s. 37 – 51
- Hakanen, J.J., Bakker, A.B. ja Schaufeli, W.B. 2006.** Burnout and work engagement among teachers. Journal of School Psychology 43 (2006). s. 495 – 513

Heilä, H. 2017. Psyykkisen työkyvyn arviointi. Terveysportti-sivusto, Lääkärin käsikirjan sähköinen versio (artikkelin tunnus 035.002). Osoitteessa: http://www.terveysportti.fi/helos.uta.fi/dtk/ltk/koti?p_artikkeli=ykt01784&p_haku=ty%C3%B6uupumus (tarkistettu 23.4.2018)

Helsingin Sanomat (HS) 24.11.2016. Suomen suosituimpiin kuuluva tubettaja sairastui burnoutiin ja kertoo siitä nyt kaikille, jotta ihmiset muistaisivat levätä. Osoitteessa: <https://www.hs.fi/nyt/art-2000004879851.html> (tarkistettu 23.4.2018)

Helsingin Sanomat (HS) Mielipide 16.11.16. Opettajan viikonloppu alkoi itkulla – miksi kivat lapset ovat suurena luokkana mahdollon, huonosti käyttäytyvä joukko? Osoitteessa: <https://www.hs.fi/mielipide/art-2000002930385.html> (tarkistettu 23.4.2018)

Helsingin Sanomat (HS) 11.3.2017. Ministeri Lindström jäi sairauslomalle ja avautui riittämättömyyden tunteestaan – Työuupumuksen tutkija: Hyvä esimerkki kaikille. Osoitteessa: <https://www.hs.fi/politiikka/art-2000005123702.html> (tarkistettu 23.4.2018)

Helsingin yliopisto 2018. VAKAVA-kokeen tilastoja. Osoitteessa: <https://www.helsinki.fi/fi/verkostot/vakava/vakava-koe/tilastoja#section-25427> (tarkistettu 23.4.2018)

Hyvärinen, M. 2010. Haastattelukertomuksen analyysi. Teoksessa Ruusuvuori, J., Nikander, P. ja Hyvärinen, M. (toim.) 2010. Haastattelun analyysi. Tampere: Vastapaino. s. 90 – 118

Hämäläinen, P. 2004. Työuupumustarinoita informaatioteknologian alalta: Syyt, kokemukset ja kehittyminen. Licensiaatin tutkimus, työ- ja organisaatiopsykologian erikoispsykologikoulutus. Jyväskylän yliopisto. Osoitteessa: https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/11022/URN_NBN_fi_jyu-2005248.pdf?sequence=1 (tarkistettu 23.4.2018)

ICD-10 2011. Tautiluokitus. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (THL). Osoitteessa: <http://www.julkari.fi/handle/10024/80324> (tarkistettu 23.4.2018).

Ilta-Sanomat (IS) 17.11.16. Kouluarjen uuvuttamat opettajat avautuvat: ”Itken autossa kotimat-kalla.” Osoitteessa: <https://www.is.fi/perhe/art-2000002153560.html> (tarkistettu 23.4.2018)

Jokinen, H. ja Sarja, A. 2006. Mentorointi uusien opettajien tueksi. Teoksessa Nummenmaa, A.R. ja Välijärvi, J. (toim.) 2006. Opettajan työ ja oppiminen. Life as Learning Research Programme. Koulutuksen tutkimuslaitos, Jyväskylän yliopisto. Jyväskylä: Jyväskylän yliopistopaino. s. 183 – 198

Juuti, P ja Salmi, P 2014. Tunteet ja työ. Jyväskylä:PS-kustannus

Kalimo, R. ja Toppinen, S. 1997. Työuupumus Suomen työikäisellä väestöllä. Helsinki: Työterveyslaitos.

Kinnunen, U. ja Hättinen, M. 2008. Työuupumus ja jaksaminen työelämässä. Teoksessa Kinnunen, U., Feldt, T. ja Mauno, S. (toim.) 2008. Työ leipälajina. Jyväskylä: PS-kustannus. s. 38 – 55

Kohonen, V. ja Kaikkonen, P. 1998. Uudistuva opettajuus muutosten ja vaatimusten ristipaineissa. Teoksessa Niemi, H. (toim.) 1998. Opettaja modernin murroksessa. Opetus 2000. Jyväskylä: Atena. s. 130 – 143

Koivisto, K. 2001. Tunnista ja torju työuupumus. Helsinki: Yrityskirjat

Krokfors, L. 2005. Vaikuttajaopettaja – eettinen ja kriittinen päätöksentekijä. Teoksessa Luukkainen, O. ja Valli, R. (toim.) 2005. Kaksitoista teesiä opettajalle. Opetus 2000. Jyväskylä: PS-kustannus. s. 67 – 78

Kuntatyönantajat 2017. Kunnallinen opetushenkilöstön virka- ja työehtosopimus. Peruskoulun viranhaltijoiden työaika. Osoitteessa: <https://www.kt.fi/sopimukset/ovtes/2017/osio-b-liite-1-peruskoulu/viranhaltijoiden-tyoaika> (tarkistettu 23.4.2018)

Kuula, A. 2013. Tutkimusetiikka – Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. 3. painos. Tampere: Vastapaino

Lehtomaa, M. 2005. Fenomenologinen kokemuksen tutkimus: Haastattelu, analyysi ja ymmärtäminen. Teoksessa Perttula, J. ja Lomaa, T. (toim.) 2005. Kokemuksen tutkimus. Merkitys - tulkinta - ymmärtäminen. Helsinki: Dialogia. s. 163 – 194

MacBeath, J. 2012. Future of teaching profession. Education international, research institute. University of Cambridge, faculty of education. Osoitteessa: <https://www.educ.cam.ac.uk/net-works/lfl/about/events/pastlflsupperseminars/PDFs/Future%20of%20teaching%20Profession.pdf> (tarkistettu 23.4.2018)

Maslach, C., Schaufeli, W.B. ja Leiter, M.P. 2001. Job Burnout. Annual Review of Psychology. Vol. 52 (helmikuu 2001). s. 397 – 422

Mauno, S. ja Kinnunen, U. 2008. Työn epävarmuus ja organisaatiomuutokset työhyvinvoinnin uhkina. Teoksessa Kinnunen, U., Feldt, T. ja Mauno, S. (toim.) 2008. Työ leipälajina. Jyväskylä: PS-kustannus. s. 167 – 199

Mäkikangas, A., Feldt, T., Mauno, S., ja Kinnunen, U. 2013. Does Personality Matter? Research on Individual Differences in Occupational Well-being. Teoksessa A. Bakker (toim.) 2013. Advances in Positive Organizational Psychology. s. 107 – 143

Mäkikangas, A., Rantanen, J., Bakker, A. B., Kinnunen, M.-L., Pulkkinen, L., ja Kokko, K. 2015. The Circumplex Model of Occupational Well-being: Its Relation with Personality. Journal for Person-Oriented Research, 1 (3). s. 115 – 129. Osoitteessa: <https://jyx.jyu.fi/dspace/handle/123456789/48299> (tarkistettu 24.4.18)

Nikkola, T. 2007. Ristiriitojen kohtaaminen opettajankoulutuksen ja opiskelijavalintojen haasteena. Teoksessa Riihinen, P. ja Nikkola, T. (toim.) 2007. Sattumia vai osumia? Opiskelijavalintojen olemuksen määrittelyä. Opetus 2000. Jyväskylä: PS-kustannus. s. 61 – 105

OAJ 2014. Kysy järjestöltä – opettajan työaika. Mistä opettajan työaika koostuu? Mitä tehtäviä pitää hoitaa työpaikalla ja mitä saa tehdä kotona? Opettaja-lehti 10/2014.

OAJ 2016. Opetusalan työolobarometri. OAJ:n julkaisusarja 4:2016. Osoitteesta: <https://www.oaj.fi/cs/oaj/OAJn%20tyoolobarometri%20> (tarkistettu 24.4.2018)

OAJ Uutiset 31.7.2017. Elokuussa muutoksia työaikaan – Näin KIKY vaikuttaa eri opettajaryhmiin. Osoitteessa: https://www.oaj.fi/cs/oaj/Uutiset?&contentID=1408919533188&page_name=Elokuussa+muutoksia+tyoaikaan+nain+kiky+vaikuttaa (tarkistettu 24.4.2018)

OAJ Uutiset 17.2.2017. Tutkimus: Opetusalalla yhä useampi kokee työmäärän ylittävän sietokyvyn http://www.oaj.fi/cs/oaj/Uutiset?&contentID=1408918684753&page_name=Tutkimus+Opetusalalla+yha+useampi+kokee+tyomaaran+ylittavan (tarkistettu 24.4.2018)

OAJ 2018a. Kelpoisuudet: Perusopetuksen ja lukion opettajat <http://www.oaj.fi/cs/oaj/Perusopetuksen%20ja%20lukion%20opettajat2#luokan> (tarkistettu 24.4.2018)

OAJ 2018b. Tietoa OAJ:stä. Osoitteessa: <https://www.oaj.fi/cs/oaj/Tietoja%20OAJsta> (tarkistettu 24.4.2018)

Oberle, E. ja Schonert-Reichl, K.A. 2016. Stress Contagion in the Classroom? The Link Between Classroom Teacher Burnout and Morning Cortisol in Elementary School Students. *Social Science & Medicine* 159 (2016). s. 30 – 37

POPS 2014. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet. Helsinki: Opetushallitus. Osoitteessa: http://www.oph.fi/download/163777_perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf (tarkistettu 24.4.2018)

Rajala, R. 2001. Stressinhallinta opettajien kertomuksissa. Onnistunut ja epäonnistunut stressinhallinta kouluyhteisössä. Lapin yliopiston kasvatustieteellisiä julkaisuja 1. Rovaniemi: Lapin yliopistopaino.

Rovasalo, A. 2017. Työuupumus. Teoksessa Jousimaa, J., Alenius, H., Atula, S., Berghem, N., Kattainen, A., Kunnamo, I., Pelttari, H. ja Teikari, M. (toim.) 2017. Lääkäriin käsikirja. 12., uudistettu painos. Duodecim. s. 1384 – 1385

Ruusuvuori, J., Nikander, P. ja Hyvärinen, M. 2010. Haastattelun analyysin vaiheet. Teoksessa Ruusuvuori, J., Nikander, P. ja Hyvärinen, M. (toim.) 2010. Haastattelun analyysi. Tampere: Vastapaino. s. 9 – 36

Räihä, P. 2007. Minua ei olisi pitänyt valita opettajankoulutukseen. Teoksessa Räihä, P. ja Nikola, T. (toim.) 2007. Sattumia vai osumia? Opiskelijavalintojen olemuksen määrittelyä. Opetus 2000. Jyväskylä: PS-kustannus. s. 121 – 157

Räsänen, R. 2005. Erilaisuus koulussa ja opettajankoulutuksessa – haaste ja rikkaus. Teoksessa Luukkainen, O. ja Valli, R. (toim.) 2005. Kaksitoista teesiä opettajalle. Opetus 2000. Jyväskylä: PS-kustannus. s. 79 – 94

Sinokki, M. 2010. Työyhteisö - uhka ja tuki mielenterveydelle. *Duodecim* 2010;126:1803 – 9

Savon Sanomat 10.6.2017. Yhä harvempi haki luokanopettajaksi: "Julkisuudella voi olla merkitystä". Osoitteessa: <https://www.savonsanomat.fi/kotimaa/Yh%C3%A4-harvempi-haki-luokanopettajaksi-Julkisuudella-voi-olla-merkityst%C3%A4/999156> (tarkistettu 24.4.2018)

Sutela, H. ja Lehto, A-M. 2014. Työolojen muutokset 1977-2013. Helsinki: Tilastokeskus. Osoitteessa: http://www.stat.fi/tup/julkaisut/tiedostot/julkaisuluettelo/ytmv_197713_2014_12309_net.pdf (tarkistettu 24.4.2018)

Tuomi, E. 2016. Opettajan kiire ei ole valinta. Blogikirjoitus, julkaistu 26.9.2016. Osoitteessa: <https://elinatuomiblog.wordpress.com/2016/09/26/opettajan-kiire-ei-ole-valinta/> (tarkistettu 24.4.2018)

Tampereen yliopisto 2017. Opinto-opas: Kasvatustieteiden tiedekunta 2017 – 2018. Perusopetuksessa opetettavien aineiden ja aihekokonaisuuksien monialaiset opinnot, 60 op. Osoitteessa: <https://www10.uta.fi/opas/opintoKokonaisuus.htm?rid=14290&lang=fi&uiLang=fi&lvv=2017> (tarkistettu 24.4.2018)

Vartiovaara, I. 1996. Burnoutista jaksamiseen. Aika itkeä, aika iloita. Helsinki: Otava

YLE 10.5.2016. Stressiä, kiusaamista, homekouluja – opettajien työhyvinvointi laskussa. Osoitteessa: <https://yle.fi/uutiset/3-8863599> (tarkistettu 24.4.2018)

Haastatteluhakemus

Kutsu työuupumustutkimukseen

Teen Tampereen yliopistossa pro gradu -tutkimusta luokanopettajien työuupumuksen kokemuk-
sista. Etsin haastateltavaksi luokanopettajia, jotka ovat joutuneet sairauslomalle työuupumuksen
vuoksi. Viimeisimmästä sairauslomasta tulisi olla kulunut vähintään kuusi kuukautta ja enintään
kolme vuotta. Työkokemusta luokanopettajana tulisi olla kertynyt vähintään vuosi, mutta muuten
etsin haastateltavaksi eri-ikäisiä ja erilaisissa työuran vaiheissa olevia opettajia.

Haastattelut tehdään täysin luottamuksellisesti eikä vastaajia pysty tunnistamaan lopullisesta tutki-
musraportista. Tutkimukseen osallistumisen voi halutessaan keskeyttää missä vaiheessa tahansa.

Jos koet sopivasi kuvaukseen ja olet kiinnostunut kertomaan kokemuksistasi ja toipumisprosessis-
tasi, ota minuun yhteyttä sähköpostitse haastatteluajan sopimiseksi. Vastaan mielelläni myös mah-
dollisiin tutkimusta koskeviin kysymyksiin.

Salla Puukko
luokanopettajaopiskelija
sähköpostiosoite

Tutkimussuostumus

Suostumus tutkimukseen osallistumisesta

Tutkijan yhteystiedot:
sähköpostiosoite
puhelinnumero

Tämän tutkimuksen aiheena on luokanopettajien kokemukset työuupumuksesta.

Aineisto kerätään haastattelussa, joka kestää noin tunnin.

Haastattelu nauhoitetaan, jonka jälkeen se kirjoitetaan tekstitiedostoksi.

Aineistoa käytetään vain tähän pro gradu -tutkimukseen ja ääninauhat tuhotaan tutkimuksen päätteen jälkeen.

Haastattelu kirjataan tekstitiedostoksi ja siinä yhteydessä haastateltavien ja haastatteluissa esille tulleiden muiden henkilöiden nimet poistetaan tai muutetaan peitenimiksi. Tarvittaessa muutetaan tai poistetaan myös paikkatietoja ja muita erisnimiä (työpaikkojen tms. nimet), jotta tutkimukseen osallistuneiden henkilöiden tunnistaminen ei ole enää mahdollista.

Haastattelussa esille tulleet asiat raportoidaan tutkimusjulkaisuissa tavalla, jossa tutkittavia tai muita haastattelussa mainittuja yksittäisiä henkilöitä ei voida tunnistaa. Tutkimusjulkaisuihin voidaan sisällyttää suoria otteita haastatteluista.

Haastatteluun osallistuminen on vapaaehtoista. Haastateltavalla on oikeus milloin vain keskeyttää osallistuminen tutkimukseen tai kieltäytyä vastaamasta hänelle esitettyyn kysymykseen.

Haastateltavien suostumus tutkimukseen osallistumisesta nauhoitetaan haastattelun aluksi ja kirjataan ääninauhasta tehtyyn tekstitiedostoon.

Haastattelurunko

Suullinen tutkimussuostumus tallennetaan haastattelun aluksi.
Haastattelun rakenteen selvittäminen haastateltavalle.

Taustakysymykset ja haastattelun aloitus hyvän ilmapiirin luonnilla

- Mitä teet työksesi tällä hetkellä?
- Kuinka koet työsi tällä hetkellä?

Teema 1: Tilanne ennen sairastumista, siihen vaikuttaneet tekijät

- Kerro tilanteestasi ja työstäsi ennen työuupumuksen kehittymistä (omin sanoin, vapaasti)
- Millaisena koit työsi ennen sairastumista ja kuormituksen lisääntyessä?
- Mitkä tekijät omasta mielestäsi vaikuttivat uupumuksen kehittymiseen?
- Kuormittivatko jotkin tietyt asiat pitkän ajan kuluessa ennen varsinaista sairastumista?
- Mikä merkitys työyhteisöllä oli uupumuksen kehittymiselle?
- Mikä merkitys oli rehtorilla tai muulla esimiehellä sairastumisessa ?
- Oppilaiden ja vanhempien merkitys tilanteen kehittymisessä?
- Mikä merkitys henkilökohtaisella elämällä?

Teema 2: Akuuttivaihe, sairausloma

- Kuvaile väsymyksen kerääntymistä
- Milloin aloit tunnistaa uupumuksen merkkejä? Millaisia ne olivat?
- Miten yritit selviytyä kasvavasta työpaineesta?
- Miltä tuntui pahimmassa vaiheessa, mikä sai hakemaan apua?
- Miltä tuntui jäädä sairauslomalle?
- Kuinka työyhteisö suhtautui, saitko apua?
- Kuinka rehtori suhtautui, saitko tukea?
- Kuinka oppilaat ja vanhemmat suhtautuivat?

Teema 3: Parantumisprosessi

- Kuinka sairausloma sujui? Missä ja miten vietit ajan?
- Mistä huomasit parantumisen alkaneen? Kuvaile parantumisen oloa. Millaisena koit parantumisen?
- Mikä auttoi selviytymään takaisin työkykyiseksi?
- Työyhteisön merkitys parantumisessa?
- Rehtorin tai esimiehen vaikutus parantumisessa?
- Mikä merkitys henkilökohtaisella elämällä parantumisessa?

Teema 4: Tilanne tällä hetkellä ja tulevaisuudessa

- Mitä muutoksia tai muita toimia työuupumuksesta toipuminen on vaatinut?
- Millaisena itse koet koko sairastumis- ja toipumisprosessin näin jälkikäteen?
- Millä tavoin ylläpidät työhyvinvointia tällä hetkellä?
- Kuinka todennäköisenä pidät työuupumuksen uusiutumista?

Haastattelun lopetus positiivisiin puheenaiheisiin

- Kuinka joku muu voisi välttää työuupumuksen?
- Mistä nautit työssäsi tällä hetkellä?